

# トレーニング 5 原則

ご存知ですか？トレーニングの仕組み！運動前に確認してみてください。

## 1 個別性の原則

シェイプアップ・肩こり解消・持久力向上・リラックスなど利用目的は人それぞれ。パデル&フットサル晴れのち晴れではお客さま一人一人のご要望にお応えする施設を提供しております。ファーストステップの目標とゴールを決めたら、さあスタートしましょう。

## 2 全面性の原則

体力向上といっても様々な要素があります。それぞれの要素を高めてこそ健康的な身体へと変わっていきます。ですから身体の一部だけでなく全身をバランス良くトレーニングするようにしましょう。

## 3 意識性の原則

トレーニングを効果的に行なうためにはトレーニングしている筋肉に意識を集中しましょう。特にウェイトマシンやダンベルなどは使っている筋肉に意識を集中させることでより理想の身体へ近づくことができます。トレーニングはちょっとナルシストなくらいが良いのかも！？

## 4 漸進性の原則

漸進性とは体力の向上に合わせて次第に運動強度を高めていくことをいいます。例えば最初はウォーキングエクササイズを 10 分。慣れてきたら 15 分、20 分と時間を延ばしたり、10kg のダンベルが楽に 10 回挙がるようになったら 15kg に重くするなど段階的に強くしてみましょう。

## 5 継続性の原則

トレーニングの効果は一朝一夕に表れるものではありません。月に 4 回程度のフィットネスを続けることで効果が表れます。パデル&フットサル晴れのち晴れではお客さまのフィットネスライフをサポートするために全力を尽くします。お気軽に相談して下さい。これも継続させるポイントです。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

---

Q 週1回のトレーニングでも効果はでるの？

---

A 週1回からのエクササイズでも十分効果的です。

ある実験では、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、週3回で70%、週1回は35%の筋力増加が認められたそうです。効果を考えると週2回が理想的ですが、無理して続かないのであれば意味がありません。週1回でも定期的に行けば必ず効果は現れます。そのために、まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めてあなたの生活に組み込む事が大切です。

---

Q 筋力トレーニングとエアロビクスではどちらが痩せられるの？

---

A バランス良く組み合わせて行うことが大切です。

運動そのものではエアロビクスの方が消費カロリーは稼げる事と思います。しかし、筋力トレーニングは筋肉が増える事で基礎代謝がアップし、自動車に例えるならエンジンの排気量を大きくする事と同じです。つまり、運動していない時間帯も燃料である体脂肪をより消費してくれるカラダに変化するのです。ですから、どちらか一方に偏らず組み合わせて行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。

---

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取（食事で摂り入れるカロリー）と消費（運動や基礎代謝として消費されるカロリー）のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。ご自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

---