

エンジョイ・スキー、スノーボード

効果：いつまでもスキーやスノーボードを楽しむためのプログラムです。膝、腰の障害も予防します。

目標週 2 回 | [所要時間] 70 分  | [エネルギー消費量] 200kcal ご飯一杯 150kcal 

Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
下半身のクッション能力を強化する



ラットマシン

回数：10～20
セット：2サイクル

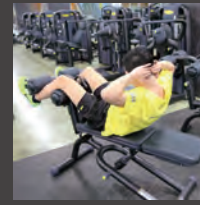
効果
上半身の後側を強化する



レッグカール

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
股関節や膝の働きを強化する



クランチベンチ

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
おなかの強化で上半身の
固定力を強化する



レッグエクステンション

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
膝の働きを強化する



ローワーバックベンチ

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
背筋の強化で上半身の固定力を強化する



チェストプレス

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
上半身の前側を強化する



ロータリートーン

回数：10～20
セット：2サイクル

効果
上体の捻り動作を強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

膝の屈伸運動が多くあるのでクロストレーナーがおすすめです。
傾斜をつけたランニングマシンなども効果的です。

時間の目安 20～30分

強度の目安 最高心拍数の60%～70%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q スピードが出ると斜面の変化にカラダが遅れるのだが？

A 筋持久力の強化でバランス力を維持しましょう。

ゲレンデの凹凸によっておこる重心の上下動は、上半身を固定し、膝や股関節の曲げ伸ばし動作で衝撃吸収する事がポイントです。その為には、上半身は腹筋力と背筋力、下半身は膝や股関節周辺の筋肉を高めておく必要があります。大きなチカラを発揮する筋力を高めておく事と共に、何度も繰り返し動作が行える筋持久力の強化が大切です。

Q 苦手なターンの克服は？

A ボールを使ったエクササイズがおすすめです。

スキーやスノーボードはリカバリーのスポーツといわれるように崩れたバランスを如何に修正コントロールする事ができるかがポイントです。そのため、不安定な中でバランス能力を養う、ボールを使ったレッスンはまさにうってつけです。筋カトレーニングとあわせて行って下さい。

A 簡単栄養アドバイス

ゲレンデは乾燥しており、運動により汗もかいてくれば喉も渴き、自然と水分が欲しくなるものです。しかし、ゲレンデでスポーツドリンクや水を摂取している方は少なく、やはり休憩中と言えは利尿作用の高いビールやコーヒーの摂取が多いように感じます。これでは残念ながら水分の補給をしたとはいえません。また、スキーやスノーボードはリカバリーのスポーツといわれるように、バランスのコントロールが大切です。その点からすると飲酒は決してプラスにはなりませんし、スピードを楽しむスポーツでもあるので危険です。
