3月 ももち体育館 施設だより

4月からのよかトレ健康教室の日程を掲載してます！

月	日	曜日	場所	月	日	曜日	場所
4	1	月	柔道場	7	1	月	柔道場
	8	月	柔道場		8	月	柔道場
	22	月	柔道場		22	月	柔道場
5	13	月	柔道場		29	月	柔道場
	27	月	柔道場	8	5	月	柔道場
6	3	月	柔道場		26	月	柔道場
	10	月	柔道場	9	2	月	柔道場
	24	月	柔道場		9	月	柔道場
					30	月	柔道場

3月18日（月）は定期休館日です。

＜トレーニング・健康豆知識講座＞

筋肉トレーニングに柔軟性は必要なのか

結論から言うと、筋肉トレーニングに柔軟性は必要です。
筋肥大には、トレーニングを関節の動作が少なく可動域が浅いパーシャルレップで行う場合と、
関節の可動域が大きいフルレンジで行う場合を比べた際に、筋肉を増やす効果はフルレンジでのトレーニングの方が
効果が高いと言われています。

しかし、フォームをしっかり深く可動域をとれば柔軟性の必要がないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、
柔軟性が無くフルレンジのトレーニングを行うと、怪我に繋がる可能性が高く、場合によっては怪我が進行すると
①腱の変形　②骨膜の変形　③骨の変形に繋がり、最終的に変形性関節症に繋がる恐れもあります。

柔軟性を高めるメリット
①意識性の原則強化　②フルレンジの幅が広がる　③一回当たりの仕事量増加

①意識性の原則とは、トレーニングを行う際に、運動の目的・内容を理解しながら行うことです。
また使っている筋肉の動きをより感じることができれば、トレーニング効果も高まります。
この時に、運動の内容を理解する部分については、柔軟な体である方が運動内容の理解が感覚的に高くなります。

②限定的な可動域のパーシャルレンジでのトレーニングに比べて可動域を最大限に使う
フルレンジトレーニングの方が良く、柔軟性を高めることでよりトレーニングの効果が上がります。

③フルレンジで行うことでパーシャルレンジより可動域が取れるので一回の仕事量が増えます。
例えばスクワットだと重量の重い浅いスクワットを10回やるより重量の軽い深いスクワット10回の方が
仕事量が大きいです。

これからトレーニングを始める方、もっと質を上げたい方は、筋力トレーニングと一緒に
柔軟性を高めることを意識して取り組んでいくと、トレーニングがより楽しくなると思います！

お問い合わせ　福岡市ももち体育館　〒814-0006 福岡市早良区百道2-3-15 TEL：092-851-4550 FAX：092-851-5551