



## 前期スポーツ教室の募集が始まります！

令和8年度 前期スポーツ教室（4月～9月分）の募集を開始します。

お申し込み方法は下記のとおりです。



**【募集期間】2月1日（日）～2月20日（金）**

**【お申し込み方法】**

①ホームページ

※当選者のみ参加決定通知を送付いたします、  
落選の場合は連絡いたしません。予めご了承ください

②往復はがき

③来館にて申込み



## 2月16日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

### 筋肥大が起きる仕組み

トレーニングで「強く引っ張られる」「長く緊張する」「追い込まれる」  
このような刺激を受けます。

その刺激が十分だと、体は回復中に筋肉のタンパク質を増やして、  
次は同じ刺激に耐えられるようにします。

逆に刺激が弱い、回復が足りない、材料が足りないのどれかがあると筋肥大は起きづらいです。

**これらを踏まえた上で、筋肥大の主役は何か**

「筋肉にかかる力の強さ」「その状態が続く時間」

軽すぎて楽に動くなれば筋肥大しにくく、逆に重すぎて回数が極端に少なくても狙った筋肉に十分に刺激が入らず筋肥大しにくい。

なので、ある程度重いと感じる重さで限界に近い回数を上げることが筋肥大に繋がります。



**ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。**

**ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。**



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

