

健康・体力・仲間づくり スポーツ教室

筋力アップトレーニング ～体験記～

当財団職員が実際に教室に参加してみて、率直な感想とおすすめポイントなどを初心者目線でお伝えします！

若い方からシニアの方まで 筋肉作りのトレーニングと食生活の秘訣を伝授

膝を上げることができる
今から始めて、続けること
が大事です！

講師の大原はじめ先生は、現役のプロレスラーで調理師。先生の軽妙な語り口に笑いが絶えない楽しい教室です。とはいえ、シニアの転倒・寝たきり防止にフィーチャーしたトレーニングはかなり本格的。出席者の皆さんはシニアの入り口の方が多い印象ですが、このキツそうなトレーニングに参加しようという、その心意気だけで将来寝たきりにはならなそうです…。

大原先生によると、楽しくこなせてしまうプログラムだと筋肉は付かないそう。自分を追い込んで、筋肉を虐めて、心拍数を上げていくことが大事なのだとか。できる人もできない人も、自分なりの限界に挑戦、突破していくのが目標です。なるほど、そういうことなら初心者でも気後れすることなく参加できますね。

一人ではなかなか続かないつらい筋トレですが、一緒に頑張る仲間と先生の熱い掛け声のおかげで、あっという間に1時間。良い汗をかくことができました。先生の話に爆笑しながら、トレーニングで悲鳴を上げる受講者の声が響く、とても賑やかなひとときでした。

「筋トレの後は自分の体重(kg表示)の1.5倍のグラム数のタンパク質を取ることに！」と、調理師でもある大原先生。例えば体重60kgの人なら90gのタンパク質摂取が推奨されます。

どんなに一生懸命トレーニングをしても、タンパク質を摂らないと筋肉は作られません。つらかった思い出だけで終わってしまう可能性も…。そして、翌日の筋肉痛は筋肉が破壊され再生されている証だそうです。そう聞くと、何だか筋肉痛も嬉しく感じるから不思議です。(I.T)



大原先生自身の介護経験を生かし、いつまでも元気に歩ける体作りを指導します。健康寿命を延ばしましょう！



問合せ (公財)川崎市生涯学習財団 事業推進室
スポーツ教室 担当
〒211-0064 中原区今井南町 28-41
電話 044-733-5894
FAX 044-733-6697



ホームページ

◆お楽しみコーナー



Stage Up 250 号クイズに答えよう！

国史跡橋樹官衙遺跡群は、千年伊勢山台遺跡(橋樹郡家跡)と影向寺遺跡から構成されています。

文中の○にあてはまる言葉を入れてください。
『○○○○○○○○』※ヒントp.4-5

【応募方法】

左記の二次元コードから解答フォームへアクセス、または、①答え ②〒・住所 ③氏名 ④Stage Upの入手場所 ⑤今号の誌面でよかった記事(理由)を書いて、はがき、FAX、Eメールで担当宛、応募してください。

※締切 2024年8月13日(火) 必着

※正解 ホームページ及び次号に掲載

※正解者3名に500円の図書カードを贈呈(発表は発送に代えさせていただきます)

〒211-0064 中原区今井南町28-41

川崎市生涯学習財団 Stage Up(ステージアップ) 担当

Eメール: stage-up@kpal.or.jp

TEL 044-733-5811 FAX 044-739-0085

※個人情報、発送業務以外の目的では使用しません。



☆249号のクイズの答え・・・AR