

〈特集〉

カラダを知ろう！ を 鍛えよう！

わたしたちがサポートします！
いっしょにがんばりましょう！

オリンピックイヤーの今年、スポーツ観戦を通して、スポーツをより身近に感じている人も多いのではないのでしょうか。

今月号は、市民総合体育館にあるトレーニングルームや、リニューアルした市民水泳プールなどのスポーツ施設を紹介します。市の施設を活用し、体力向上と健康増進に役立ててください。

岡谷市スポーツ施設指定管理者 シンコースポーツ(株)
スポーツトレーナー 小口・志村

岡谷市では、市民の体力向上と健康増進のために「第5次岡谷市総合計画」や「第3期岡谷市教育大綱」において、次の5つに取り組んでいます。

- ① 市民ひとり1スポーツの実現
- ② 競技力の向上
- ③ 子どものスポーツ機会の充実
- ④ スポーツ環境の整備・充実
- ⑤ 第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会（信州やまなみ国スポ・全障スポ）の推進

市では、市民一人ひとりが安全で快適にスポーツ活動を行えるよう、スポーツ施設の改修や長寿命化を計画的に進め、安全で安心な環境を整備しています。

市民総合体育館には、トレーニングルームがあり、初心者から本格的なトレーニングをしたい人まで、段階的に誰でも使える設備が整っています。また、天候に左右されずに使えるランニングコースもあります。さらに昨年度、市民水泳プールをリニューアルし、設備の充実をはかっています。

まだ、利用したことのない市民のみなさん、ぜひこれらの施設を利用して、体力向上と健康増進に役立ててください。

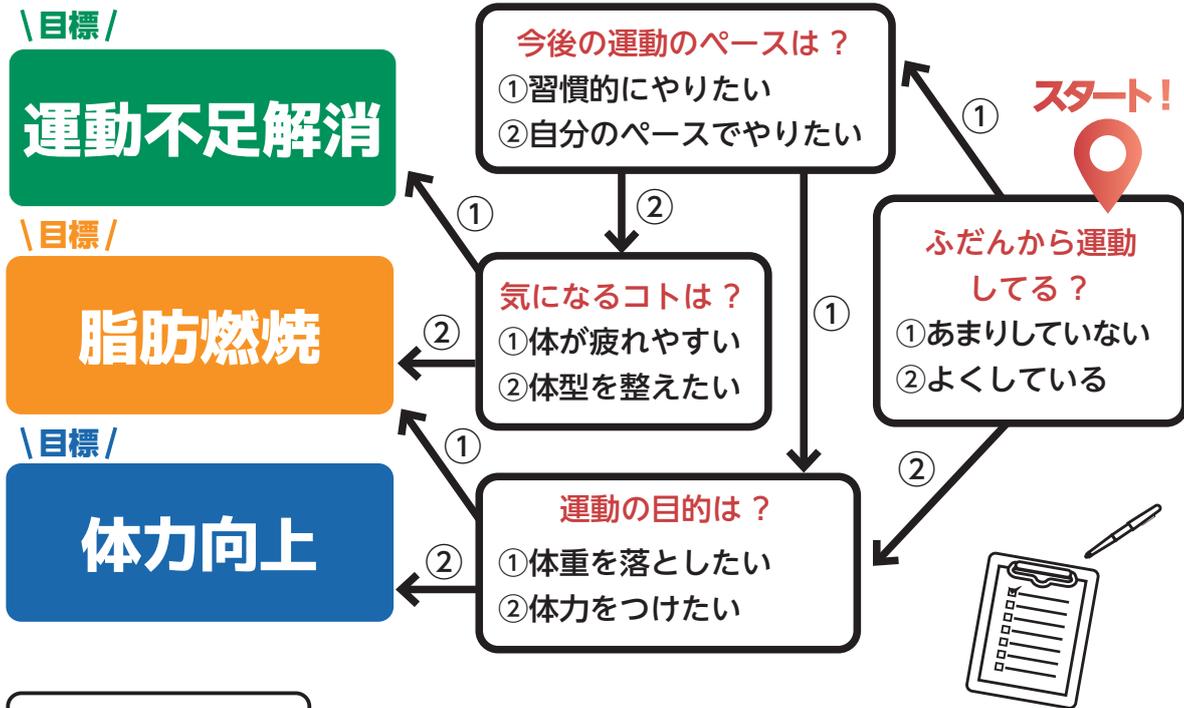
カラダを知ろう!

ふだんから運動をしていますか？ 運動した方がいいとわかっていても、なかなか一歩が踏み出せない人も多いでしょう。まず、自分のカラダを知って、「目標」を見つけましょう。



1. 今の自分を知って、なりたい自分を見つけよう

自分の現状と希望を整理して、目標を定めましょう！



自分の体を知る方法の1つとして

測定して、自分の体の状態を確認しよう

InBody・インボディ (体成分分析装置)

InBody (体成分分析装置) とは、体を作っている基本成分「筋肉量」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」などを定量的に分析できる装置です。自身の体の状態を数値化できるので、測定結果をもとに運動や食事など、今後の生活の指標として役立てることができます。

数か月に一度測ることで、自分の体の状態と運動の成果を確認でき、「ヤル気」を維持できます。市民総合体育館に常設していますので、窓口でお申し込みください。通常1回500円で利用できます。

※測定の所要時間は約1分です。



体成分分析数値、筋肉・脂肪率、肥満指標、部位別筋肉量、InBody点数、体重調節、栄養評価、肥満評価、筋肉均衡、内臓脂肪レベルなど、15項目が表示されます。

部分拡大

体成分分析 Body Composition Analysis		InBody点数 InBody Score	
体を構成している	体水分量 (L)	37.6	(34.9~42.7)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	10.2	(9.4~11.4)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	3.51	(3.23~3.95)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	10.2	(7.5~14.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	61.5	(52.8~71.4)
※※※ 0.0kg			
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis		InBody点数 InBody Score	
		78/100点	
*体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。			
体重調節 Weight Control		適正体重 62.1 kg	
		体重調節 +0.6 kg	
		脂肪調節 -0.9 kg	
		筋肉調節 +1.5 kg	
栄養評価 Nutrition Evaluation		タンパク質量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足	



2. 目標に向かって、動いてみよう!

自分のカラダのことがわかったら、目標コース別の**トレーニングメニュー**を実行してみましょう!
トレーニングルームのメニューに、プールやランニングコースでの運動を組み合わせるのもオススメです。

トレーニングルーム を利用する

午前中と午後6時以降はトレーニングスタッフが常駐しています。トレーニングスタッフが不在の場合でも、随時対応できますので、マシンの使い方などわからないことがありましたら、お気軽に窓口に声を掛けてください。



トレーニングルーム



おすすめのトレーニングメニュー

いずれのコースも週1回から始めて、慣れてきたら週2~3回と増やしていきましょう。
メニューの構成はいずれも、●有酸素運動 + ●筋力トレーニングで、コース別に時間や運動強度を変えています。

運動不足解消

気持ち良いと感じる程度の運動
をしましょう
〈所用時間：約50分〉

- ウォーキング(トレッドミル)
 - 速度：4km/h
 - 時間：20分
 - 腕を大きく振り、かかとから着地するように姿勢よく歩きましょう
 - 程よく汗をかくくらいまで歩きましょう
 - ※有酸素運動は、ランニングやジョギング、プールでのスイムや水中ウォーキングに変えてもよいです。
- レッグプレス
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：ちょうど良いと感じる程度
- バックエクステンション
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：ちょうど良いと感じる程度
- クランチ
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：ちょうど良いと感じる程度

脂肪燃焼

ジョギングとマシンを使った軽い
筋トレで心拍数を上げましょう
〈所用時間：約1時間〉

- ジョギング(トレッドミル)
 - 速度：6km/h
 - 時間：30分
 - 歩幅はやや狭く、息が上がらないペースでゆっくり走りましょう
 - ※有酸素運動はトレッドミル(ランニングマシン)と「バイクマシン類」を組み合わせてもよいです。
- クランチ
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：少し重いなと感じる程度
- バックエクステンション
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：少し重いなと感じる程度

体力向上

有酸素運動と筋力トレーニングを
組み合わせて筋力&スタミナアップ
〈所用時間：約1時間〉

- ランニング(トレッドミル)
 - 速度：7~9km/h
 - 時間：20分
 - 息が弾むくらいのペースで、リズムカールに走りましょう
- レッグプレス
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：10回ぎりぎりできる重さ
- クランチ
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：10回ぎりぎりできる重さ
- ラットプルダウン
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：10回ぎりぎりできる重さ
- マルチプレス
 - 回数：10回×3セット
 - 重さ：10回ぎりぎりできる重さ

筋力をつけることで基礎代謝が上がり、疲れにくい体になることが期待できます。

それぞれのメニューに



もっと、自分に合ったトレーニングをやりたい人は…



市民水泳プール (P6参照)
(スイム・水中ウォーキング)

ランニングコース (P7参照)
(ウォーキング・ジョギング)

有酸素運動や運動後のクールダウンとして組み合わせてもOK!

パーソナルレッスン

スポーツトレーナーがInBodyのデータをもとに各人に合った運動プログラムを提案し、マンツーマン形式で指導します。

- 1回1時間 1,800円(InBody料込み)
- 申込み・詳細は、体育館窓口へ

Information

トレーニングルーム

場所：市民総合体育館内
利用料金：1回2時間 220円
営業時間：市民総合体育館に準じる(P7参照)
設備：トレーニングマシン(12種)
冷水機、無料ロッカー、更衣室、Wi-Fi



トレーニングルームでできること

トレーニングルームには12種類のマシンと、ダンベル・バーベルのコーナー、ストレッチ用のマットがあります。主なマシンを紹介します。

①トレッドミル

効果：有酸素運動



②レッグプレス

効く部位：下半身全体



③クランチ

効く部位：お腹(腹直筋)



④バックエクステンション

効く部位：背中(脊柱起立筋)



⑤ラットプルダウン

効く部位：首肩・背中(僧帽筋・広背筋)



⑥マルチプレス

効く部位：胸・上腕



利用者さんの声

トレーニングルームを利用している人にお話を聞きました。

健康管理のために、週2、3回来ています。引っ越してきて、あちこちトレーニングジムを探しましたが、ここは料金も安くマシンも充実していたので通い始めました。バーベルスクワット90kg、筋トレ40から50分、ランニングを30分がいつものメニューです。

内山 真太郎さん (49歳)



通い始めて5年になります。週に2、3回、1回につき90分ほど利用します。健康と、趣味の登山のための体力作りに、筋トレとランニングに励んでいます。仕事が午後からなので、空いている平日の昼間に利用することが多いです。料金が安いのもいいですね。

和田 信大さん (49歳)



10年ほどジムに通っていますが、ここに変えてから3年になり、週3回で250回になりました。トレーニングは、マシン10種類と30分のランニングです。ここでできた仲間のおしゃべりも楽しみの一つです。夫婦で毎朝5時からのウォーキングとラジオ体操、階段往復500段も欠かさず、医者いらず。痛いところもありません。110歳まで現役！が目標です。

平林 佳治さん (88歳)



スポーツ系の大学に通っていて、ふだんはフットサルをやっています。筋肉の維持と、体をつくるために、週に1、2回ここに通っています。筋肉をつけるために、主にダンベルを使ってトレーニングをすることが多いです。

三井 颯真さん (19歳)

市民水泳プール を利用する

屋内プールとして、昭和56年3月に竣工した岡谷市民水泳プールは、築40年を超え老朽化が進んだため、令和4～5年度に老朽箇所を改修する工事を行い、清潔感のある施設に生まれ変わりました。

リニューアルしたプールを利用し、ぜひ体力作りなどに役立ててください。



25mプール



歩行専用コースでの水中ウォーキングのようす

外壁はツートンカラー、内壁は白色を基調に1面を5色のレインボーカラーに塗装。全館にLED照明を設置し、ポップで明るい室内となりました。更衣室のロッカーはさびないプラロッカーとし、ロビーのトイレも新しくするなど、使いやすく清潔感のある施設となりました。



更衣室



シャワー



岡谷温泉風呂



ロビー



ロビートイレ

市民水泳プールには、県内では珍しい天然温泉を用いた岡谷温泉風呂があります。プール室内にあるので、水着を着たまま入ります。泳いだあとは、身体を温めてリラックス。お肌もツルツルになります。



水中ウォーキングのススメ

- 歩行専用コースでは、水中ウォーキングができます。
- 水中では、ひざなどにかかる負担が少ないため、陸上より楽に筋力トレーニングをすることができます。
- トレーニングルームでの運動の後に行うことでクールダウンになり、疲労を軽減する効果もあります。
- トレーニングルームと組み合わせて利用するのもおすすめです。

Information

岡谷市民水泳プール

住 所：岡谷市南宮3-2-1

電 話：23-6820

開館時間：午後1時～8時30分

(夏季営業中は、時間拡大営業あり)

休 館 日：毎週木曜日、年末年始(夏季営業中は休館なし)

利用料金：

- 個人使用－高校生以上470円、中学生以下270円、市内小中学生は無料(子どもパスポート、学生証を提示してください)、小学生未満は無料

- コース使用－1コース1時間 2,100円

※コース使用の場合は、前日までに窓口での予約が必要です。



ランニングコース を利用する

ランニングコース

市民総合体育館では、スワンドーム(西体育館)の2階観覧席後方の廊下を、ランニングコースに設定しています。屋内コースのため、季節や天候に左右されずにランニングやウォーキングを楽しむことができます。

特にウォーキングは幅広い年代の人が楽しめる運動で、血行促進から心肺機能向上にまで幅広く効果があります。ぜひ気軽な運動として活用してください。



西体育館に設置されたランニングコース

● 1周：約200メートル

● 利用無料

● シャワー利用可

※大会などで使用できない場合があります。

※利用する際は窓口に声を掛けてください。

おすすめ!



ウォーキングの フォームと注意点

- 腕を大きく振る
- つまさきで蹴り、かかとから着地
- 歩幅を大きく
- やや速足で
- 自分の体力に合わせて無理なく行う



やまびこ健康スポーツクラブのみなさん

継続

3. 幅広くスポーツを楽しもう！

市民総合体育館では、「スポーツ用具のレンタル」や「個人利用者優先デー」、「シニアスポーツデー」、「各種スポーツ教室の開催」などを行い、市民のみなさんに広くスポーツに親しんでもらえるよう取り組んでいます。



体育館を利用しよう！ 便利・お得な情報

● スポーツ用具レンタル例

- ・ ボール(バスケット、バレーなど)：1個110円
- ・ ラケット(卓球など)：1セット110円
- ・ ニュースポーツ(ボッチャなど)：無料

● 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日

※大会などで開催できない場合があります。

● 元氣いきいきシニアスポーツデー(対象：65歳以上)

年4回開催(無料)

※詳細はお問い合わせください。

このほか、各種イベントや教室の詳細は毎月の広報をご覧ください。



スポーツ施設指定管理者
シンコースポーツ(株) スタッフ

Information

岡谷市民総合体育館

住 所：岡谷市南宮3-2-1

電 話：22-8800

開館時間：午前9時～午後9時30分

休 館 日：毎月第2・4木曜日、年末年始

利用料金：

- 個人使用(1回2時間)－高校生以上220円、小中学生110円、市内小中学生は無料(子どもパスポート、学生証を提示してください)、小学生未満は無料
- 専用使用－面積に応じて料金が異なります。スワンドーム(西体育館)の場合(1回2時間)全面(バレーコート2面分)3,840円、半面(バレーコート1面分)1,920円、バドミントンコート1面分480円、別途照明代が必要
その他、東体育館、会議室など、詳細はお問い合わせください。
※専用使用の場合は、前日までに窓口での予約が必要です。

■お知らせ■

庭球場の砂入り人工芝コート6面は劣化が進んでいることから、今年度中に改修工事を行います。リニューアルまでご迷惑をお掛けしますが、しばらくお待ちください。(詳細はP20参照)



問合せ スポーツ振興課
TEL 22-8804