

We are スポ推^{すい}

令和2年11月発行 NO.8
編集・発行／三芳町スポーツ推進委員連絡協議会

今年はコロナの影響で、スポーツ推進委員の事業も大会や教室等中止を余儀なくされてきました。今号では、9月中旬にオリンピック推進課職員とスポ推進報部が三芳町総合体育館のフィットネスルームを取材してきた模様をお届けします。



▲10月18日みよしまち探検隊にてチャレンジゲーム実施！久しぶりに子どもたちと交流しました。

三芳町総合体育館 フィットネスルームに行ってみよう！



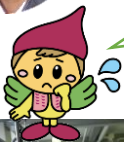
外出自粛期間から、緊急事態宣言解除後もサークルの活動が減って、運動する習慣がなくなってきちゃった。



運動不足になりがちですね。



みんなで運動する機会は限られてしまったけれど、個人的になら運動できると思って、体育館のフィットネスルームに行ってみたの！



利用したことがないのですが、どんな感じなんですか？

今こそ！体育館行ってみましょう！



こちら、三芳町総合体育館の吉村館長と、フィットネスルームの渡邊良一トレーナーです。いつもお世話になっています！



館長の吉村です。
2020年4月から、三芳町体育施設の指定管理者がセイカスポーツセンター・クリーン工房共同事業体になりました。改めてよろしくお願いします。



トレーナーの渡邊です。
これからフィットネスルームをご紹介します。

リハビリからトレーニングまで ランニングマシン

有酸素運動の代表、ランニングマシン。
傾斜はなんと18%までつけられるんです。
0%は自然と前に足の出る下り坂感覚になりますが、2~3%なら平坦な道を歩くのと同様。走らなくても傾斜をつけることで運動強度を上げることができます。



TRX 三芳町総合体育館の目玉！

他の公共施設にも、民間のジムでも珍しい設備です。利用者の運動量や筋力に合わせて負荷の強度を変えられるのが特徴です。ストレッチも行うことができます。

ストレッチコーナー オリジナル動画

セイカスポーツオリジナルのストレッチ動画を視聴できます。動画に合わせて、一人でも体をほぐし、柔軟で怪我をしにくい体作りができます。



スポ推 松本さんオススメ！ロータリートソー

体をしっかり固定し、左右のねじり運動でウエストを引き締められるマシンです。ウォーミングアップ（軽い有酸素運動）のあとの筋トレに利用しています！



スポ推 中村さんオススメ！スミスマシーン

大胸筋などを鍛えるベンチプレスができるマシンです。ロータリートソーはできる動きが限られますが、ベンチプレスは利用者の体勢によって効果が得られる部位が変わるので上級者向けです。



まだまだ紹介したいのですが、
続きは実際の体育館で・・・！

渡邊さん、ありがとうございました！

三芳町総合体育館 フィットネスルームってどんなところ？

住民のみなさんの、健康増進のための施設です。

筋力トレーニングだけでなく、日ごろの肩こり解消から運動不足の予防、激しい運動をできない方の中長期的なりハビリなどにも使っていただけます。またヨガ、エアロビクス、ダンス系のプログラムも充実しています。ハードルが高く思われがちですが、トレーナーも常駐していますので気軽にご利用ください。

気になる！新型コロナ感染症対策

(10/16時点)

- ・フィットネスルーム 48名制限
- ・ランニングマシンにパーテーション設置
- ・各マシンをスタッフが2時間ごとに消毒

▶器具の近くに
消毒液、ペーパータオル、
使い捨てティッシュ等
消毒セットを
設置しています。



Q&A

利用料は？

→町内在住・在勤・在学 300円
(65歳以上・障がいをお持ちの方は200円)

何時間使っていいの？

→2時間制です。

初めてで不安なのですが？

→講習会がありますのでご予約ください。

聞きたいことがたくさんあるのですが…

→QRコードから体育館HPへ！



取材後記

運動が苦手な方から、聴覚や視覚に障がいのある方まで対応いただけると聞いて驚きました。インストラクターが室内を巡回確認して、トレーニングについて筆談などをしていただけるのは安心ですね。これからどんどん通いたいと思います！