

令和7年度 スポーツ協会ニュース

No.	7-⑧
行事名	板橋区スポーツセミナー 第1講座 「個別性・安全性・有効性に準じたマシントレーニング」
日時	令和7年7月30日(水) 18:30~20:00
会場	板橋区立グリーンホール 2階ホール
主催	板橋区 公益財団法人 板橋区スポーツ協会

令和7年7月30日(水)午後6時30分から「個別性・安全性・有効性に準じたマシントレーニング」というテーマで板橋区スポーツセミナー第1講座が、(公財)板橋区スポーツ協会総務部天河 淳理事の司会で開講されました。

まず初めに、板橋区区民文化部スポーツ振興課 田中一誉課長と(公財)板橋区スポーツ協会 加藤勝一会長からご挨拶をいただきました。次に天河理事から講師の紹介がありました。

* 講師紹介 *



石井 晶子氏

東京ヴェルディ パートナー会社 テクノジム ジャパン(株)HCP 事業部所属
医療・介護を中心に国内外に運動療法を媒体とし、「健康増進」「医療費の抑制」
「雇用の創出」をスローガンとして、フィットネスクラブ、医療施設、企業内
ウェルネス、プロスポーツ及びスポーツ施設など、ウェルネス・フィットネス
に関わるあらゆる分野でトレーニングやコンディショニングの指導を的確に
行えるよう活動中。



多田雅典講師

マシントレーニングというと「民間のスポーツジムに通わなくては経験できない」「プロ選手が行うもの」などと思いがちですが、板橋区立の体育館でも手軽に利用できます。その際過度な鍛え方など、間違った知識や自分に合わない方法に気付かないまま継続すると怪我や故障を招くこともあります。自分の求めている姿や目標に向かって効率よくトレーニングを続けていくためには、どのマシンを使い、どれだけの負荷をかけていくかなどを考えていかななくてはなりません。そこで大切になってくるのが「それぞれに合った運動プログラム」の必要性で、今回のテーマにある《個別性》《安全性》《有効性》に繋がってきます。また、トレーニングをやりたい人、トレーニングを受ける人それぞれの状態を把握し、無理のない《トレーニング計画》が必要です。今の自分の能力を最初に把握し、自分に合った、自分に必要なトレーニングを定期的に継続し、目標に向け、目的に合ったトレーニングを行い、強化していくことでより良い効果をもたらすことができます。

～安全に目的・目標にあったトレーニングで、更なる技術向上・体力向上を目指してみませんか?～

(写真:伊東 信、小抜武雄 文:浅賀公子)

《質疑応答》

シニアプレイヤーからの質問

「これからも競技を続けていくためには?」

*日頃から運動以外でも血圧や体重、心拍数など体の変化に気をつける。

*動作を行う際は【正しい姿勢(自分が動きやすい、体を動かしやすい姿勢)】を心がけると良い。



田中課長



加藤会長

