

令和元年度 公益財団法人さいたま市スポーツ協会

チューブ体操教室

《開催要項》

- 趣 旨 トレーニング初心者から気軽に使うことができ、使い方によっては筋力トレーニング上級者のトレーニングにも役立つチューブを使用する、基礎体力の向上と健康維持を図るチューブ体操教室を開催します！
- 主 催 公益財団法人 さいたま市スポーツ協会
- 講 師 清水 禎子 氏
- 期 日 7月4日・11日・18日・25日・8月1日・8日・15日・22日(全8回毎週木曜日)
- 時 間 11時30分から12時30分(受付11時10分～)
- 会 場 「サイデン化学アリーナ」 多目的室 D
- 募集人員 30名
- 参加費 6,000円(教材費・保険料含む)
- 携行品 運動の出来る服装・タオル・飲み物 等
(レッスンは裸足で行います)

申し込み・問合せハガキ・FAX・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記まで申込。

〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1 サイデン化学アリーナ
(公財)さいたま市スポーツ協会 「チューブ体操教室申込係」
E-mail info@saitamacity-sports.or.jp
TEL 048-851-6250 FAX048-851-6253
携帯(教室開催日のみ) 080-5953-3955

申込締切……6月20日(木) (必着)

申込多数の場合は抽選となります。結果は全員に通知します。

講師プロフィール

清水 禎子(しみず ともこ)先生

東急スポーツオアシス認定インストラクターとして活動を始める。現在は個人スタジオ等にてレッスンを行いながら、さいたま市内公民館にて講座講師を担当する。障がい者支援事業や学童保育運営サポートなど、幅広く活動している。



皆さん、楽しくレッスンしましょう！

チューブを使った

筋力トレーニング方法の紹介！

- ①無理をしないでいきましょう（姿勢を崩さないように意識しましょう）
- ②1回目にやや楽と感じられる強度（チューブの張り）で行いましょう
- ③息を止めず、吐きながら（ふくような感じで）使っている筋肉を意識していきましょう

※注意点！まずは5回程度から始めて10回まで回数を増やしていきましょう！

1回を8秒（チューブを伸ばすのに4秒・縮めるのに4秒）かけて、ゆっくり行いましょう！

①胸の筋肉強化 （バストアップ）

背中を丸めたり、肩をすくめないように注意しながら、胸でチューブを押し進めていきましょう！



②腕の筋肉強化 （二の腕の引き締め）

肘が前後にぶれないよう真上にし、肘を中心にチューブを押し進めていきましょう！

③お尻の筋肉強化 （姿勢維持・膝関節安定）

背筋を伸ばしたまま、ひざにチューブを巻き、ひざを開いていきます！

