

スポリハニュース

特集!!

ロコトレプログラム

54号

平成24年8月発行

スポリハでは毎月2～3回火曜日の15時より「ロコトレプログラム」をやっています。

以前は「ショートプログラム」という名称でやっていましたが、

「ロコモティブシンドローム」という言葉を広めたいということ、自宅でもできるトレーニングをしようという、竹内院長のアドバイスによりこの名称になりました。

いつも多くの方に参加していただいています、なかなか参加できない方や、どんなことをやっているか知らない方に少し紹介をしたいと思います。

毎月テーマを決めてやっていますが、はじめに必ずスクワットを取り入れています。スタッフには、会員のみなさんが足腰トレーニングの王様と言われるスクワットを完璧にできるように（スクワットの重要性を理解して、効果のあるフォームで、自宅でもできるように）なる！という目標があります。そのため、かなりこだわって、しつこく、そしてハードにやっています。

スクワットをした後は、月によって「自分に必要なストレッチ」だとか、「筋持久力をつけるためのサーキットトレーニング」「転倒予防と頭の体操をミックスさせたラダー・トレーニング」などをやっています。

今回は初の試みとして「個人トレーニング」を実施しました。

都会の大手フィットネスクラブでは有料プログラムとして導入されている「パーソナル・トレーニング」（1対1のトレーニング）です。15分という短い時間ですが、希望に沿ったトレーニングを1つだけ集中してやりました。

普段もアドバイスをさせていただいていますが、なかなか一人と向き合っただけのトレーニングはできないので、とてもいい機会になりました。

いつも一番盛り上がるのは「ラダー・トレーニング」です。床においたハシゴのような道具をいろいろなステップで渡っていきます。

人のミスはすぐに気がつくのですが、いざ自分がやるとなると…毎回みなさん大爆笑です。

平日なので参加できない方もいるでしょうが、スタッフに聞いていただければいつでもアドバイスしますので、ご心配なく。

でもまずはスクワットの練習からですよ…笑