

総合体育館だより

ホームページ

twitter

LINE
公式アカウント

Facebook



soutai.sakura.ne.jp

@shobara1993

@166bbqjr

@shobara.gym

令和 5年 7月 5日 発行
庄原市総合体育館
管理者 庄原市総合サービス(株)
TEL(0824)72-8000 / FAX(0824)72-8001
sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp
庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254
syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

テニス教室（硬式）のお知らせ

【実施日】 ⑧ 17 24 31 ⑨ 7 14 21 28 ⑩ 5 （木曜日・全8回）

【時間】 19:30~21:30

【場所】 庄原市テニスコート

【参加費】 2,000円（全8回分）

【対象】 中学生以上の初心者から中級者

【持参物】 運動のできる服装、テニスシューズ、ラケット、飲料水、タオル ※ラケットは貸出可

- ・雨天等の場合は順延となります（予備日 10/12、10/19、10/26）
- ・定員になり次第締め切ります。総合体育館までお申込みください。



トレーニング器具の紹介

総合体育館のトレーニング室には、重りの調整がワンタッチでできるウエイトスタック式の筋力トレーニング器具が8種類、設置してあります。そのうちの、3種類を紹介します。

※トレーニング室の使用には、講習会の受講が必要です。

ラットマシン

椅子に座った状態で、頭上にあるバーをつかみ胸元まで引き下げるトレーニングです。

- 発達する主な筋肉…広背筋・大円筋・僧帽筋・上腕二頭筋

ベンチプレスマシン

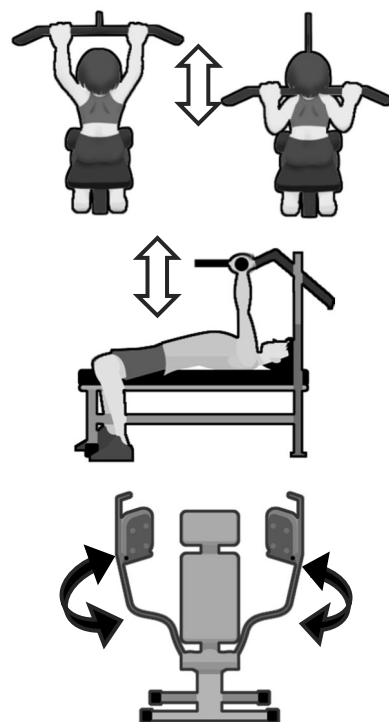
シートに仰向けになり、バーを上げ下げするトレーニングです。

- 発達する主な筋肉…大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

バタフライマシン

椅子に座った状態で左右のバーを握り、胸の前で腕を閉じたり開いたりするトレーニングです。

- 発達する主な筋肉…大胸筋（特に中部）



今回紹介したトレーニングは、上半身を鍛えるトレーニングです。胸や腕を鍛えることで、姿勢の改善や二の腕の引き締めなどの効果が期待できます。中でもベンチプレスは、バーベルを使用するフリーウエイトトレーニングでも、最も基本的な種目です。ウエイトスタック式では、より安全に行うことができるため、初心者にはオススメです。