

### 特集/トレーニングポイント 体幹トレーニングの代表プランクの紹介



CocoSports  
では、各種マ  
シントレー  
ニングとスト  
レッチや体幹  
トレーニングを  
個人に合わせて  
実施してい  
ます。

毎日来られる方から週三回程度の方それぞれですが続けることが大切です。そ  
の中でご自分にフィットしたプランをご指導できればと考えています。自宅  
ではなかなか続けにくいものです、一緒にトレーニングを楽しみましょう。

### 目次

- ・インナーマッスルトレーニング  
の効果
- ・インナーマッスルトレーニングを  
行うポイント



- ・筋トレ10 パート①、②

### その他の News

- ・PCメンテナンスキャンペーン  
(パソコン倶楽部ドゥーイット)
- ・はじめてのお灸教室  
(セルフケアもぐもぐ)

### フォト News

- ・第7回カルチャー教室
- ・子ども食堂わいわいカフェ南地

### 会員への連絡

#### 臨時休業

12月8日(土曜)

12月10日(月曜)

年末年始のお休み

12月31日(月曜)

から

1月3日(木曜)

## ➤ インナーマッスルトレーニングの効果

皆さんはインナーマッスルという言葉を知っていますか？

今回は身体を中心から変えるインナーマッスルトレーニングについて  
お話しします。文字どおりインナー、つまり体の中心ある筋肉です。  
最近よく耳にする体幹トレーニングは主にインナーマッスルのトレ  
ーニングです。インナーマッスルは縁の下の力持ち。これらの筋肉を鍛  
えることにより、

- ① 姿勢がよくなり、関節を正常な位置に近づける。
- ② 基礎代謝が上がるため、太りにくい体になる。
- ③ 大きな筋肉のサポートをしてくれるため身体能力が向上する。

などメリットがいっぱい。多くのスポーツ選手も取り組んでいます。

CocoSports のメンバーの中でもゴルフを楽しまれている方に好評  
で成績がグッと良くなった方もいらっしゃいます。やはり芯がしっか  
りして、スイングがぶれ難いのでしょうか！

## ➤ インナーマッスルトレーニングを行うポイント

厳しいトレーニング=インナーマッスルト  
レーニングではありません。

- ①回数は少なく、頻度は高く
- ②高い負荷はかけない。
- ③常に呼吸を意識する。

今回紹介するトレーニング「プランク」

- a. プランク (肘で体幹を支える)
- b. レッグリフト
- c. サイドプランクニードライブ
- d. プランクソウ
- e. プランクラップ

ひとつの運動、姿勢は20秒から始めます。  
慣れたら時間回数を増やしましょう。

※トレーニングに取り入れたい方はスタッ  
フまでご相談ください。



### 第7回カルチャー教室



11月13日  
カルチャー教室「コットンボウル」  
は、定員5人に対し12人の参加  
で午前午後の2回に分けて開催し  
ました。クリスマスのインテリアに  
張り切っていました

問い合わせはCocoSportsまで

## ➤筋トレ10 パート①②

## 筋トレによるトレーニング効果

筋肉をつけるだけではなく、姿勢、可動性、耐久性などを与えてくれます。

### ① チェストサポーテッド・ダンベルロウ

体のフォームを引き締め背中と肩の筋肉を作り上げ、背中の上部に特に効果があります。同時に姿勢の改善も見込めます。

方法：ベンチを上り坂にしてうつむき、それぞれの手にダンベルを持ち腕を真下に下した状態から始めます。肩甲骨を寄せながら肘を引き上げロウ、つまり盧をこぐ動きをします。ダンベルを引き上げたらいったん停止し再び元の位置に戻します。

注意：弾みをつけず、ゆっくりと行う。



### ② プルアップ

初心者にはハードなプルアップ、ビギナーの人はできる回数からはじめましょう。増えてくる自分のパワーに合わせて回数を増やしていきましょう。プルアップは主に広背筋、上腕二頭筋に作用し背中上部や前腕に対してもある程度の効果が期待できます。この運動はあなたの肩幅を広げるとともにウエストを引き締め理想的な逆三角形のボディーを約束してくれます。

方法：鉄棒を握るときにはじゅん手で握り手と手の間隔はできるだけ広くし胸が鉄棒に着くまで引き上げ、降りる時は腕に力を入れゆっくりと行います。足は地面に着くことなく繰り返しましょう。

筋トレ10	
①	チェストサポーテッド・ダンベルロウ
②	プルアップ
③	チンアップ
④	シングルアーム・ダンベルロウ
⑤	バーベルスクワット
⑥	ショルダープレス
⑦	バーベルベンチプレス
⑧	バーベルロウ
⑨	デッドリフト
⑩	パワークリーン



## ➤ PC メンテナンス半額キャンペーン (パソコン倶楽部ドゥーイット)

パソコンの調子が悪い、スピードが遅いとあきらめていませんか、パソコンは高価なものです、買い替える前にお持ちください必ず復活できます。復活できないときは料金はおりません。

しかも今半額でパソコン調整、修理ができます。キャンペーンは12月末まで、今直ぐおもちください、まずは無料お見積りから。

◎パソコン教室も実施中です。

個人レッスンで分かりやすいと好評です。

◎年賀状作成も承っています。住所録をお持ちください。格安で作成中です。まずはご相談ください。

## ➤ はじめてのお灸教室 12月2日 (セルフケアもぐもぐ)

### ランナーのためのセルフケアのお灸

～走ることを楽しむ女性へ～

走り始めると楽しいけど身体のいろんな場所が痛くなります。お灸をするとランニングの後の疲れや痛みを取るだけではなく、ランニング前に行くと筋肉の緊張をほぐし、走りやすくなるそうです。たくさんの女性ランナーの参加があり基本のツボにお灸を実践してみました。

CocoSportsではこれからもカルチャー教室をはじめ、このような教室を取り入れて皆さんに役立てていただきたいです。



### パソコン倶楽部ドゥーイット

修理・調整  
個人教室

PC

何でも  
ご相談



12月1日  
子ども食堂

たくさんのお料理でおなかいっぱい、バイキングになっておかわりする子供も、にぎやかでした。

1月は12日(土)餅つきやります。体験もできるよ、お楽しみに