

# 月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.53



食べ物の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋の10月です。さて今月のお題は「**トレーニングを行う頻度**」です。

皆さんは週にどれくらいトレーニングを行いますか？毎日ハードなトレーニングを行うと、**オーバートレーニング**となり効果が出ない場合があります。また、休みすぎてもせっかく向上させた**筋力が元に戻ってしまいます**。

そこで、トレーニングをしたら適度な休養が必要になります。これを筋肉の**超回復**とされています。

超回復とは筋肉トレーニングにより**筋肉が疲労と回復**を繰り返し、回復した直後に僅かではあるが**前回のトレーニングよりも筋肉レベルが上がっている状態**のことを言います。その超回復までの期間は一般的には**48時間～72時間**とされています。

そのことから同じ部位をトレーニングしたり、全身をトレーニングする場合、**週に2～3回程度のトレーニング**が望ましいと思われます。

ただし、個人差もあるのでその日の体調などを考慮し1日長く休んだり調整することも重要になります。

しっかりと計画を立てて、効率よくトレーニングを行い、気持ちのいい汗を出しましょう！！

## ～お知らせ～

10月17日にオータムスポーツフェスタを開催します。  
参加される皆様楽しんで頂けるように、この日限定の特別なプログラムの教室となっております。  
スポーツの秋にぜひ一緒に体を動かしませんか？

※詳しくは、体育協会HPもしくはオータムスポーツフェスタチラシをご覧ください。

## ～10月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

### ★ランニングコースが利用できない日

10月3日・4日・10日・11日・15日・17日

18日・24日・25日・31日

11月1日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

