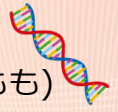


この講座では、2ヶ月間/週2回、5つのメニュー(スクワット、ベンチプレス、ワンハンドダンベルロウ、ルーマニアンデッドリフト、ランジ)を基本とした筋力トレーニングを行い、講座終了後、遺伝子の型とトレーニング前後の比較結果を通知しました。また、学生による講座の成果についての研究発表も行われ、講座参加者が聴講に訪れました。

測定(前・後)

唾液による遺伝子多型の解析、血圧、脈拍伝播速度、超音波を使った筋厚(腕・太もも) レッグパワー(等速性脚進展パワー)、握力、長座体前屈、歩行能力、身体組成。



筋力トレーニング

3名程度の少人数グループに分かれます。名前を呼ばれたら指定のトレーニングブースに移動します。グループにはそれぞれ担当の学生がついて、フォームのチェックやトレーニングのフォロー、記録をしてくれます。毎回、準備運動→5つの固定メニュー→気になる体の部位のトレーニング→ストレッチを2時間で行っていきます。



1
週目

トレーニング方法を中心に説明。重さよりも正しいフォームが大切なので、軽いプレートで徹底的に練習します。先生も各ブースをまわってフォローしていきます。

4
週目

フォームや呼吸など、気になることは、どんどん質問してその場で解決。プレートは自己申告で重くしていきます。みなさん筋力がついてきてます。継続は力なり。

6
週目

普段の生活をしていて、筋力がついてきている実感があるという声が多くなってきました。見た目や体重に変化があらわれ、ご家族に驚かれた方も！

8
週目

「月・木を楽しみにしている」「終わった後も続けたいからジムを探している」「講座メンバーと仲良くなり、筋トレに通う約束をしました」など、嬉しい反応がありました。

AFTER

測定と遺伝子タイプの結果が届きます。瞬発力系のスポーツが向いているのか、持久力系なのか、中間か。いかがだったでしょうか。また、この講座での遺伝子タイプと筋力トレーニングについて研究発表が行われました。



参加者の声

- 皆さんがいつも優しく励ましてくださったので楽しく続けられた。
- 雰囲気がよく学生さんも受講者の方もみなさんやる気のある方で楽しかったです。
- 菊池先生の人柄、丁寧な指導、どんな質問にも答えてくれる姿勢に大変満足した。
- 指導がとても良かった。論理的な話の裏づけがあったので理解しやすかった。
- 長いようであっという間に終わってしまい、もう少しやりたい気持ちで一杯です。
- 同じ目的で集まった人たちと刺激しあいながら、楽しく継続できた。