



////////健康情報////////

正しいフォームと正しい頻度

ある整形外科の医師が「正しく身体を動かせばケガはしない」と言っていました。その通りだと思いました。足首が正しくない方向に曲がってしまうと「捻挫」になります。膝が正しくない方向に曲がると「靭帯損傷」になります。私たちの周りではこのようなことが多く起こっています。ピノスのマシンジムでも「正しくないフォーム」で筋トレをされている方を見かけます。

今回は「マシンジム」での正しいフォームと頻度についてお話をします。

レッグプレスを行うとき

「骨盤は立っていますか？」

骨盤が後傾している状態だと

腰椎の後湾(丸まり)が起こり

そのことによって腰椎部分の筋肉に

ストレスがかかった状態で筋トレを行うことになります。

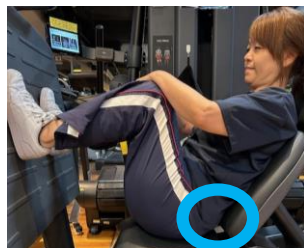
その結果、腰痛が悪化してしまう可能性があります。

正しいフォームは写真のように骨盤を

立てた状態を作ってから脚を上にあげます。

脚をあげることにとらわれると骨盤が後傾してしまいます。マシン毎にポイントは変わります。

2025年1月は「マシンフォームチェック月間」を実施します。新年から正しいフォームを意識してケガをしない効果的な筋トレを行い、健康寿命を延伸させましょう！詳しくは下に記載しています。



隙間が開いています
骨盤が後傾しています

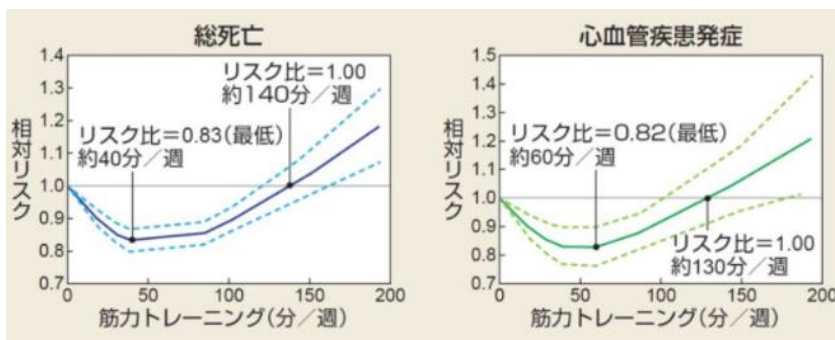


隙間がありません
骨盤が立っています

■筋トレの正しい頻度が分かってきました ■

昨年、健康運動指導士資格更新必修講習会で学んできました。下のグラフは厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書2021で発表されたものです。

筋トレの長期的な健康効果は「効果」を示している一方、やりすぎるとかえって「心血管疾患」や「死亡」に対する健康効果が得られなくなってしまう可能性を示唆する重要な知見です。



「心血管疾患」の場合、週約60分がもっとも低い相対リスク(=リスク比)0.82となっており、全く実施していない人と比べてリスクが18%低いことを意味します。週約130分の場合は相対リスク1.0となり筋トレをしていない人と差がなくなります。それ以上するとリスクが高くなる可能性を示唆しています。やりすぎず、適度な頻度で正しいフォームで。

////////イベント情報////////

マシンジム「筋トレフォーム」チェック月間

2025年1月4日～1月30日の1か月間

マシンジムの筋トレマシンのフォームチェックを行います。

【チェック方法】

■フォームチェックをご希望される方はマシンジムのスタッフへお声掛けください。

■お待たせする場合がありますので、予めご了承ください。

※以前、叱られた経験があるため

こちらからのお声掛けは行いません。



カレンダーは裏面にあります →

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			年末年始休館日			
5	6	7	8	9	10 1月末退会・2月休会 受付締切日	11 休館日
			インソール販売会・足形測定会 1月8日～1月10日			
12	13 祝日営業 9:30-19:00 全スクール開講	14	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24	25
26	27 2月分月会費 引落日	28	29 全スクール休講	30	31 休館日	

2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 2月末退会 3月休会 受付締切日	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 休館日 全スクール開講	22 エイバックスのみ休講
23	24 祝日営業 9:30-19:00 全スクール開講	25	26	27 3月分月会費 引落日	28 休館日	

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 3月末退会 4月休会 受付締切日	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18	19	20 祝日営業 9:30-19:00 全スクール休講	21 休館日	22
23 エイバックス ダンス発表会	24 韓国ドラマを語ろう Bスタジオ	25	26	27 4月分月会費 引落日	28	29
30 成人スイミング スクール休講	31 休館日					

お知らせ

20年ご継続感謝お茶会開催

毎年、ピノスを20年間に継続いただいた方対象で「20年ご継続感謝お茶会」を開催しております。
今回の対象は、2004年3月～2005年2月の期間ご入会された方となります。対象の方には、1月中旬にお知らせいたします。



ご家族やお友達にご優待券を ぜひお渡しください！

2025年1月～12月の期間ご利用いただける優待券を会員様お1人に最大6枚お渡しいたします。(1回利用1,500円(税込))
会員でないご家族やご友人へぜひ、お渡しください。
優待券はフロントでお渡しいたします。



第8回『韓国ドラマを語ろう』

韓国ドラマ視聴歴20年の福森が魅力を語りみなさんと楽しい一時を過ごしたいと思います。

実施日時: 2025年3月24日(月)13時～14時

場所: Bスタジオ

参加費: 300円(税込)お茶代

申込期間: 3月5日(水)～3月20日(木祝)17時まで

※2階フロントにて参加費を添えてお申込みください。



インソール販売会・足形測定会

2025年1月8日(水)～1月10日(金)

人間が生きてく上で『足の健康』は、なくてはならないものです。
アーチが崩れ身体のバランスが悪くなると、膝や腰へ負担をかけてしまう可能性があります。

この機会に足の歪みチェック(無料)をしてみませんか？