

Q1  
筋力測定はジムにある機械で測定しているのでしょうか。

A1  
ジムのトレーニング用機械で測定しました。

Q2  
カーブスのような女性専用ジムでも効果があるのでしょうか。

A2  
ジムの機械を正しく理解して継続して実施すれば効果が出てきます。

Q3  
労山の山筋ゴーゴー体操の6つのメニューの内、兵庫の筋トレメニューに3つ取り入れられています。  
筋トレメニューを考案したはどなたでしょうか。

A3  
ジムのトレーナーです。

Q4  
一回の筋トレの時間はどのくらいでしょうか

A4  
初期は1時間、慣れてくると30分です。  
講習の実技は一回当たり6~8種類のメニューを2時間30分かけて実施しています。

Q5  
筋トレ継続で段々と強化していくと言っていましたが、回数を増やすのか、メニューを増やすのでしょうか。

Q5  
初期は回数を増やしていきますが、その後、スクワットで腰を深く降ろすなどして負荷を強くしていきます。

Q6  
トレーニング講習終了後、筋トレを継続させるためのフォローは行っているのでしょうか。

A6  
ダンベルを用いた講習会を追加実施しました。  
一部ですが次の講習のアシスタントをやってもらっています。  
筋トレをやめてしまっている人もいますので、今後の課題と思っています。

Q7  
週2回自宅で実施するよう指導していますが、これを週3回以上実施すると効果は大きくなるのでしょうか。

A7  
トレーニングの間に休息が必要なので週2回が適切です。やりすぎはよくありません。  
2回は連続してもよく、間隔を開けてもよいです。  
また、上半身と下半身に分け週4回でもよいです。

Q8

男女の会員数が同等だが、事故件数は女性が多くなっているとの報告ですが、登山を行う件数を考慮した数値なのでしょうか。

A8

会によって登山回数をカウントしている会とそうでない会があるので、登山回数は考慮していません。

登山回数に男女差はないだろうと推測はしています。

Q9

千葉県連で同様な筋トレを行うとなれば、指導していただけるトレーナーは千葉にいるのでしょうか。

A9

関東圏には必ずいると思います。

Q10

報告システムは兵庫独自のシステムなのでしょうか

A10

独自にグーグルで作成しました。

Q11

ジョギングはトレーニングとしての効果はどのようなのでしょうか

A11

心肺機能強化として効果はあります。

ただし、中高年はやりすぎると故障の危険性があります。

Q12

トレーナーの指導なしで個人で筋トレをやる場合にも成果はありますか。

A12

個人で正しいトレーニングを適切に実施するには、かなりハードルが高いです。

。

Q13

1日のトレーニング回数と効果的な時間帯はあるのでしょうか。

A13

上半身と下半身に分けて実施しているケースはあります。

いつ実施しているかの記録はとっていません。

講習後の役員との話の場

Q14

講習後に転倒事故がどのくらい減少したのかの効果がでていますか。

A14

受講したのが会員2000名中120名程度なので、効果測定はまだ難しいです。

以上