

トレーナー活動報告

如水館高校 チアリーディング部

【主な活動内容】

怪我予防、改善の運動指導

ストレッチ、コンディショニング、応急処置を行なっています。

チアリーディングの競技は、ピラミッド、ジャンプ、ダンス、タンブリング、モーションなど、音楽とチアサイドライン/応援を組み合わせたものです。

2022年は身体の動き作りを徹底して取り組み正しい呼吸の方法からトレーニングを行っております。

選手自らトレーニングを行ったり個別でも指導させていただいております。

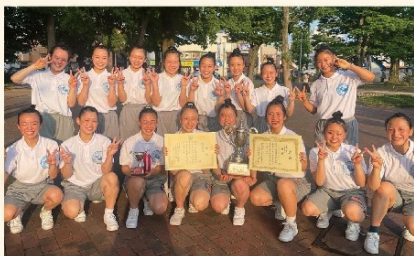
先日開催されました、中国四国大会では

チアリーディングスピリッツ

自由演技高等学校部門 Aチーム 第1位

Bチーム 第2位

総合優勝 如水館高等学校A



次は8月にある全国大会にむけて身体作りで選手一人ひとりが輝けるよう微力ながらサポートさせていただきます。

今後とも如水館チアリーディング部 WAVESの応援をどうぞよろしくお願いいたします!!



コンディショニングジム タシマ 實政 美咲



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
<http://www.tashima.jp>

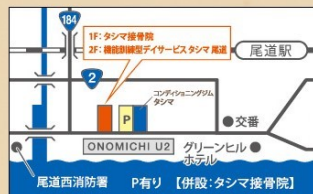


〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
<http://hogrel-fitness.jp>



尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
<https://tashima-day.jp>



タシマ創健

TASHIMA Vol.105



GENKI NEWS



コンディショニングジムタシマの ダイエット成功の秘訣!!

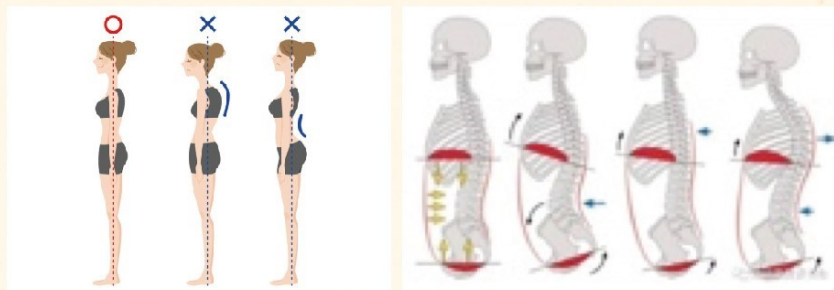
梅雨もあけて夏本番ですね★

コロナ渦で運動不足を解消したい! ダイエットや自分磨きをしたい! いま、多くの皆さんが感じられていると思います。

今回はコンディショニングジムタシマだからできる、ダイエットのための秘訣をご紹介します!!

姿勢とダイエット

正しい姿勢でトレーニングができることで運動の効率もupします!!
そのために必要なことが『カラダの軸を整えること』です!



コンディショニングジムタシマでは今のカラダの状態を把握し目標達成できるようカラダの測定&評価をさせていただきます!

カラダ測定&評価の4ステップ

- ① カウンセリング
- ② 体組成測定、姿勢や動作の測定
- ③ 評価
- ④ 運動のプランニング (計画)

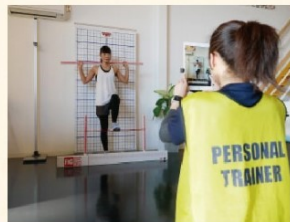
① カウンセリング

担当トレーナーが丁寧にカウンセリングします。
 になりたいカラダの具体的なイメージや、いつまでに達成したいかなどをお聞きします。
 また食事、睡眠もダイエットにはとても重要なので現状をしっかりと伺います！



② 体組成測定、姿勢や動作の測定

体組成計 (inbody) で筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどをチェックします。
 Ipadを使って、姿勢や歪み、動きのクセを確認します。



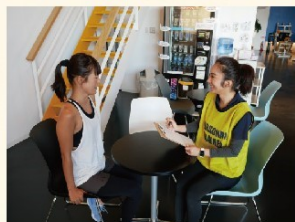
③ 評価

担当トレーナーが測定したデータをもとに今のカラダの状態を分析し現状をお伝えします。



④ 運動のプランニング(計画)

姿勢などの評価をもとに運動の計画を立てていきます。
 目標達成のためにはどのくらい通ったらいいのかわかり、日々の生活で気をつけることなど、担当トレーナーからアドバイスさせていただき、運動のスケジュールを立てていきます！
 良い運動習慣がつくことで軸が整い、運動効果も高くなるのでダイエット成功への第一歩!!となります★



その他：定期測定

ご入会後、3ヶ月目、6ヶ月目など、定期的にカラダ測定&評価を行います。
 見た目の変化、数字の変化、運動計画表をもとに、ご入会時と同様の測定を行います。
 ご自身では分からない、見た目や数字なども分かるため、モチベーションがさらにアップします★
 また新たな目標や、現状を把握して再計画していきます!!

たくさんのhappyなお声をいただいています★

★★★★★ 1週間前 新規

こちらでお世話になり、6年目になります。こちらに入会する3年前から大好きなテニスを始めましたが、テニスの度に腰痛が出る事に悩まされていました。テニスの翌日は布団から立ち上がる事も難しくくらいひどい腰痛でした。
 そこで、元々入会していた主人の勧めでこちらに入会しました。最初は本当に治るのかと、半信半疑でした。ところが、数週間でテニス後の腰痛がなくなり、このジムはすごい!!と感動した事を覚えています。
 嬉しくて、当時は時間があれば1日に2回、朝晩で通わせていただく事もあり、週8回くらい通っていました(笑)今は週4~5回程通っていますが、2日も空く事があると気持ち悪く、1日が終われません(笑)
 当時は学生の息子も入会させましたし、父親にも勧めると、今は私よりも父親の方が頑張っています。
 スタッフの方々の気さくな声かけにも励まされ、本当に有難い空間です！
 これからもずっと続けてさせていただきます！よろしくお願致します♪

★★★★★ 1か月前

素敵な煉瓦の壁があるジムです！

コンディショニングプレス
 (呼吸法を中心としたトレーニングプログラム)を半年程前から、月1~2回のペースで行っています。
 トレーナーさんの熱心なご指導で見た目のお腹周り(ぽっこりお腹)は、かなり解消されました。
 このトレーニングは、呼吸を整えるものでハードなトレーニングは、一切ありません。運動が苦手な方でも無理なく**ダイエット**効果を実感できると思います。

素敵な煉瓦の壁とトレーナーの熱意が後押しするジムです。

★★★★★ 4週間前

数年前からこのジムに通っています。
 ダイエット目的の通いはじめ、今は健康維持の為、コンディショニング プレスのトレーニングを重点的に頑張っています！

スタッフの皆さんがとても優しく丁寧に指導してくださるので3日坊主の私でも通い続ける事が出来ているのだと感謝しています。

スタッフの皆さんこれからもよろしくお願致します!!

★★★★★ 3週間前 新規

知り合いの開業医さんがホゲレルマシンを置いていて尾道にあるんだと興味を持って入会して何年か経ちます。
 学会でもたまに展示してありますよね。
 有酸素マシンはKEISERです。
 トレーニング一人で出来ないことも無いんですけど、スタッフさんや他の会員さんとのやり取りでモチベーションを維持しています。
 定休日に自主トレーニングに行くと、しばしばスタッフ研修で皆集まっています熱心なんだなあと思います。

★★★★★ 4週間前

運動習慣が全くなく不安でしたが、スタッフの皆さんの明るさ、親切丁寧な指導、毎回笑顔で迎えてくださり、安心して楽しく通っています。
 私のムッチリむくみがちなふくらはぎに『ふくらはぎケア』は、痛〜いけど気持ち良い！
 ケア後、足だけでなく身体も軽くなりスッキリ感あります。

★★★★★ 3週間前 NEW

ジムに通い初めて2年半で体重7kg落ちました。
 いままでなかなか**ダイエット**しても落ちなかった自分でもびっくりです!!又体調も良くなり腰も楽になりました!!

★★★★★ 1週間前 新規

入会後7年が経過し、体重、体脂肪率順調に減量でき、体重は20kg以上の減量となり、体幹が良くなり日々のウォーキングも楽しくできています。スタッフの皆さんの優しいながらも優しい指導で今後も体調維持に頑張ります！

コロナ太りが戻らない…
 ダイエットって何したらいいのかな…

ぜひコンディショニングジムタシマにご相談ください！
 一緒に目標達成できるよう担当トレーナーがサポートいたします★



コンディショニングジム
タシマ
 尾道店
 Tel.0848-25-2006
 平日 10時~21時(火曜日不在) 土日祝日 10時~19時

