

小林寛道監修

認知動作型トレーニングマシンが設置されています

# 十坪ジム

とつぽ  
グランデ 伊東・山喜旅館

寝たきり予防 | 姿勢スッキリ | 走力アップ  
頭脳明晰 | 美容効果・シェイプアップ  
腰痛肩こりの緩和・回復

＼身近な健康づくり／

## 60.70.80代の方でも無理なく楽しく続けられます

十坪ジム グランデ 伊東・山喜旅館には以下の認知動作型トレーニングマシンが設置されています



### スプリント トレーニングマシン

走るフォームを改善するために開発されたマシンですが、骨盤や腰部の柔軟性が向上し、歩行動作の改善もはかれることから、健康増進にも幅広い応用が可能です。



### スプリントパワーバイク (車軸移動式自転車)

車軸が前後に移動する自転車型のトレーニングマシンで、膝腰同側動作の神経支配を学習しながら、脚および体幹下部の体幹深部筋の強化をはかることができます。



### 高速(低床・幅広) トレッドミル

走行面のスピードが秒速10m(36Km/h)まで可能。ベルトの幅や長さにもゆとりがあるので、余裕を持って歩行やランニングのトレーニングが行えます。



### 和船漕ぎマシン

日本古来の労働動作の研究から生まれた従来にない発想のマシンです。スポーツ選手のコンディショニングから健康・体力づくりまで、幅広い用途で利用できます。



### 大股渡り

「渡り」とは忍者のこと。円弧を描いた球底状の表面に両足を開いて乗り、忍者のような動きで無理なく股割をし、股関節の柔軟性を高めることができます。



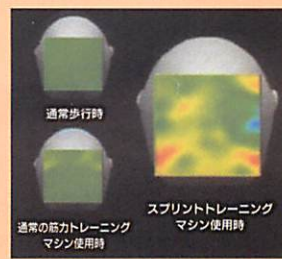
### バレエスタジオ (リノリウム張り)

国際基準に合った本格的なバレエスタジオとして開設いたしました。バレエレッスン、バレエ教室、バレエ合宿、バレエ集中レッスンなど、又、フラダンス、ヨガ、太極拳、日本舞踊などにもご利用できます。

- スプリントトレーニングマシンミニ(歩行能力向上機) ※低体力用
- アニマルウォークマシン(アニマー)
- パワーアシスト付脚屈曲伸展マシン(丹田くん) ※低体力用
- パワーアシスト付楕円軌道自転車(メリーちゃん) ※低体力用
- ソフト筋トレマシン・腰伸ばし(腰太郎)・股関節開(股次郎)・肩伸ばし(肩三郎)
- 小型(低床)トレッドミル
- ベッド移動式体幹深部トレーニングマシン

### その他設置マシン

## 認知動作型トレーニングとは?



「十坪ジム」には、認知動作型トレーニングマシンと呼ばれる革新的なトレーニングマシンが設置されています。

このマシンは、東京大学小林寛道名誉教授が脳・神経の運動への関与に着目して開発したものです。正しい動作を学習することによって、脊柱を軸とした身体バランスを整えながら、大腰筋などの体幹深部の筋肉を強化し、スポーツパフォーマンスの向上や健康増進をはかる事が基本的な考え方となっています。

最近の研究で、体幹深部にある筋肉を使う運動が、脳を刺激し、活性化させることが明らかになってきており、認知動作型トレーニングには、体力面での効果だけでなく、脳・神経を活性化させる効果も期待できます。

写真上から  
■ 脳内酸素化動態モニター装置を用いた認知動作型トレーニングの研究  
■ 脳内血流酸素動態のモニター図  
(写真提供: 東京大学生産スポーツ健康科学研究センター)





### 運動不足で健康が気になる方

無理をせず、自分の体力や運動能力にあわせて実践できます。「自分は運動神経が鈍い」と思い込んでいる方、スポーツとはあまり縁のない方でも、楽しく取り組みます。運動不足やストレスの解消、生活習慣病予防、腰痛や肩こりの緩和などに効果的です。



### 足腰が弱くなったと自覚される方

正しい姿勢や歩き方、効率的な身体の動かし方を学習することで、歩く動作に重要な役割を果たしている大腰筋を鍛え、足腰を丈夫にする事ができます。また、力まずにでき、血圧が上昇しにくいので、お年寄りでも寝たきり、要介護予防に安心して取り組みます。



### 運動が得意になりたい小中学生

小学校高学年からトレーニングできますので、成長期の子どもの運動能力強化、スポーツの基礎トレーニングに効果を発揮します。運動会でビリだった子どもがこのトレーニングで運動好きになった例もあり、運動の苦手な子どもの体力づくりにも適しています。



### スポーツ選手、愛好家

「走る能力」を高めると共に、身体バランスを整え、インナーマッスル(体幹深部の筋肉)が強化されるので、基礎体力、競技力が確実にアップします。トップアスリートから、ジョギング、テニスやゴルフの愛好家まで、レベルに応じたトレーニングが可能です。

## 実際にやってみよう!

### 大腰筋体操

ポイント

大腰筋体操を行う際のポイントは、

- (1) 行う際には呼吸を止めないようにしましょう。
  - (2) ゆっくりとした動作で反動をつけないようにしましょう。
  - (3) どこを動かしているか意識しながら行いましょう。
- この3つのポイントは右の、コアストレッチ・ウォーキングを行う際も同じです。

HOW TO

### コアストレッチ・ウォーキング

ポイント

コアストレッチ・ウォーキングとは、小林寛道東京大学名誉教授が提唱するウォーキング技術です。ひねり動作を加えて、「コア」と呼ばれる身体の深い部分の筋肉を引き伸ばしながら歩くことから「コアストレッチ・ウォーキング」と呼ばれています。

- かかとから着地
- 腰を柔軟に使う
- 体幹を安定させる



HOW TO

コース	料金	コース内容
ベーシックコース	15,000円	基本動作のレッスン(インストラクター付) ●回数券 11回分
ジュニアコース	10,000円	小、中学生対象(インストラクター付) ●回数券 11回分
ソフトトレーニングコース	15,000円	体力に自信のない方対象(インストラクター付) ●回数券 11回分
マスターコース	10,000円	●回数券 11回分 ※ベーシックコース修了者
	20,000円	●回数券 23回分 ※ベーシックコース修了者
アスリートコース	15,000円	●回数券 11回分

[営業時間] AM10:00 ~ 21:00

[利用時間] 基本 90分

◎利用後入浴可

(ロビー内フリードリンクでゆっくりできます)  
※ご宿泊の方のご利用は、別途ご相談ください。

無料体験(1回) お試しください



## 伊東温泉・山喜旅館

古き良き時代を今に伝える昭和15年の建物。(創業昭和5年)1階から3階までの檜通し柱10本でしっかり支えられた純和風旅館です。自家源泉2本のかげ流し温泉で、「かけ湯」による健康法もお試しください。

□宿泊型トレーニング

□長期合宿アスレチックリハビリトレーニング

十坪ジム 伊東・山喜旅館

お問い合わせ・ご予約  
[伊東温泉 山喜旅館内]

TEL.080-8266-2795

〒414-0022 静岡県伊東市東松原町4番7号 JR伊東駅より徒歩7分 伊東オレンジビーチまで徒歩1分 [専用駐車場あり]

◆山喜旅館 TEL.0557-37-4123(代) <http://www.ito-yamaki.co.jp/> (Email: totsubo-yamaki-2007@docomo.ne.jp)

