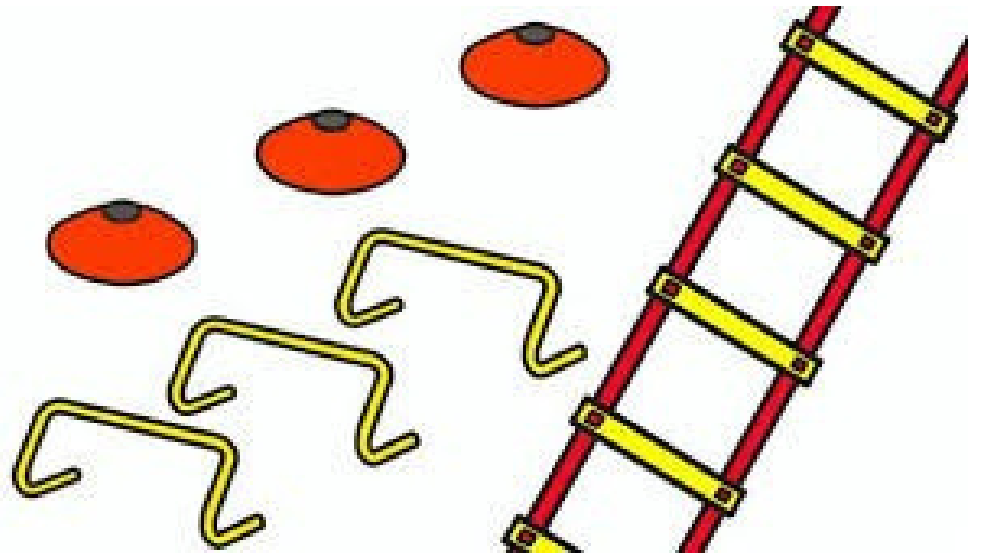


／ 傘 雨の日でも練習 傘 ／

ア ワ ジ ム
AWA GYM

サーキットトレーニング



10種類以上のメニューで持久力&筋力強化!!



ア ワ ジ ム
A W A G Y M



Welcome to AWAGYM

1

AWAGYMでは何ができるの？

各種目で使う器具は全て交流の家体育館にあります。
10種類以上あるメニューの中から組み合わせて、プログラムのひとつとして活用してください。器具の使用は無料で、雨天時のプログラムとして実施可能です。※オススメはサーキットトレーニングです。

2

サーキットトレーニングとは？

サーキットトレーニングは短時間で複数の種目を連続して行い、心肺機能や筋力、持久力など多方面から体力を鍛える方法です。全身をバランスよく鍛えられるので、あらゆる年代・競技の選手にオススメです。

3

どのくらいの時間行くと効果的？

年代やレベル、課題や目的に応じて5~10種目を選んで、1種目20秒~40秒、種目間の休憩を10秒~30秒取って行ってください。1周したら2分~3分休憩をいれて2~4セットやりましょう。

TRAINING GEAR

トレーニング風景の動画は交流の家のInstagramで見られます！！



ラダー 6 M × 2



ミニハードル × 24



腹筋ローラー × 3



ゴムチューブ × 4



バランスボール半円



メディシンボール 2 K G
メディシンボール 3 K G



パワーロープ



ジャンプボックス × 2



アクセス



独立行政法人国立青少年振興機構
国立淡路青少年交流の家

〒656-0543
兵庫県南あわじ市阿万塩屋町757-39
TEL : 0799-55-2696 (企画指導専門職)
FAX : 0799-55-0463
MAIL: awaji-shinsei@niye.go.jp



マスコットキャラクター
スイちゃん