

## フリーウェイトトレーニング

ダンベル、バーベルを使用したトレーニング

ウェイトスタックマシン、プレートロードマシンとは異なり、正しいフォームで実施しないとケガの危険性がある

従って、体を固定する（姿勢を維持する）、軌道をコントロールする必要がある

その分、1つの種目で様々な部位の筋肉を強化することが可能

### <バーベル種目>

種目	部位	ポイント	メモ
ベンチプレス	胸	目線、グリップ幅	
デッドリフト	背中	上体、膝	
ベントオーバーロウイング	背中	上体維持、引き方	
スクワット	脚	足幅、上体	

### <ダンベル種目>

種目	部位	ポイント	メモ
ベンチプレス	胸	肩の位置	
インクラインベンチプレス	胸上部	下ろす位置	
ショルダープレス	肩	上体、肘	
サイドレイズ	肩	肘の位置、肩	
ワンハンドロウイング	背中	上体	
スティッフレッグデッドリフト	腿裏	上体、膝	
キックバック	上腕三頭	肘固定	
フレンチプレス	上腕三頭	肘固定	
ダンベルカール	上腕二頭	肘固定	

### <ケーブル種目>

種目	部位	ポイント	メモ
ケーブルクロス	胸		
プレスダウン	上腕三頭		
アームカール	上腕二頭		
サイドレイズ	肩		

## 救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。**あわてず、ゆっくりと教えてください。**



119番、火事ですか？  
救急ですか？

救急です

**1 救急であることを伝える**

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。



住所はどこですか？

〇〇市  
〇丁目〇番地  
です

**2 救急車に来てほしい住所を伝える**

住所は、必ず市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



どうしましたか？

父親が、  
胸の痛みを訴えて  
倒れました

**3 具合の悪い方の症状を伝える**

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。



おいくつの方ですか？

65歳です

**4 具合の悪い方の年齢を伝える**

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。



あなたの名前と  
連絡先を教えてください

私の名前は  
〇×〇美です  
電話番号は…

**5 あなたのお名前と連絡先を伝える**

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

<店舗の住所> **伊豆の国市長岡126-5** ピュアストレングス伊豆長岡  
(元パチンコ甲子園エイト、ひょうたん寿司本店さんの向い)

<店舗の電話番号> **055-957-0520**

店舗で対応すること

- ・緊急連絡先の方へご連絡し、事情を伝える。
- ・救急車へ同乗できるご親族様等いらっしゃらない場合は一緒に向かう。病院到着後、店舗へ電話連絡する。