日本女子体育大学
附属基礎体力研究所×地域交流講座 連携企画

30分 ちょこっと運動で 健康増進!

in 低酸素トレーニングルーム

2025年3月末 完成!

Q 低酸素トレーニングルームって何?

A

酸素濃度を自在にコントロール!

普段の生活空間の酸素濃度は 20.9%。この部屋では酸素濃度を最大11%まで下げ ることで、標高5000ｍ相当の低酸素環境を再現できます。

※この講座では18.5%～13%(標高1000ｍ(軽井沢)～4000 ｍ相当)の範囲で、年齢や体力レベルにあった低酸素空間の設定が可能!

Q 息が苦しくて辛いんじゃないの?

A

実はほとんど感じません

低酸素と聞くと不安に思われがちですが、高地のように気圧は変わらず、高山病のような息苦しさや頭痛の心配が少ないのが特徴です。本研究所では通常濃度(20.9%)、低酸素(18.5～13%)、高酸素(35%)の環境を体験できますので、ぜひ違いを感じてみてください!

Q 低酸素トレーニングのメリットは?

A

効率よく体力アップ＆脂肪燃焼!

低酸素運動でヘモグロビン量が増え、持久力向上。運動中は糖を、運動後は脂肪を効率よく燃焼し、ダイエット効果も◎!

怪我を予防しながら運動!

ジョギングなど低い強度の運動でもトレーニング効果が得られやすいため、オーバーワークによる怪我のリスクを抑えることができます。

動脈硬化の予防に!

低酸素トレーニングを継続した場合、血管のしなやかさが増加し、動脈硬化の予防につながることが報告されています。

Q このプログラムで何ができるの?

A

ムリなく続けて2ヶ月後に変化をチェック! あなたに合った運動プログラム

30分間で、有酸素運動(トレッドミル(ウォーキング･ランニングマシン)または自転車運動)や筋力トレーニングを行います。
あなたの年齢や体力、心拍数に応じて運動負荷を設定し、全トレーニング終了後には測定結果をフィードバック。今後の生活習慣や運動トレーニングに関するアドバイスを提供します。1回4名の少人数制で行うため、あなたの体力にあった運動内容をご提案いたします!

自分の体の状態がわかる！受講4大特典付！

血管年齢測定※1	体組成測定※2	年齢に応じた体力テスト※3	高酸素吸入※4（5分）

※1・2・3は事前及び事後測定期間に計2回　※4は各回終了後希望者

あなたの年齢や体力にあわせた セミオーダーメイド トレーニング！

実施日時

STEP 01 事前測定

2025年9月22日(月) 24日(水) 26日(金)

測定は血管年齢、体組成、年齢に応じた体力テスト行います（予定）。まずはご自身の身体の状態をチェック！

STEP 02 実施日時

2025年9月29日(月)～11月28日(金)までの月・水・金曜日
11:00～13:00（1回30分単位の予約制、全4回入替制）

期間中トレーニング可能日は2ヶ月間で最大24回（1回30分、週3回）利用可能！ WEB予約システムから、あなたの予定や都合にあわせてご自身で予約できます。

STEP 03 事後測定

2025年12月1日(月) 3日(水) 5日(金)

事前測定と同じ測定を行い、2ヶ月間のトレーニングによる身体の変化を確認します。

対象者

- ▶成人男女（特に中高齢者の方々）※ご自身でWEB予約システムに入力できる方
- ▶30分間で効率的に運動したい方、短時間で質の良い運動に取り組みたい方
- ▶日頃から自転車運動やランニングを行っており、低酸素トレーニングに興味のある方

※ただし、健康に留意する必要がある方（血圧が高い方、登山で頭痛がする方など）は対象外とさせていただきます。

定　員

1回あたり4名まで（1日最大16名受け入れ）
※WEB予約システムを使用し、ご自身で予約・キャンセル入力を行います。

受講料

通常23,400円のところ
初コラボ記念 おためし価格 **19,800円**

お申込み

右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力して送信してください。

https://s.jwcpe.com/6928
お申込期間 8/4(月)～9/4(木)

※お申込み後、受講可否の結果をメールにてご連絡します。

日本女子体育大学　学事課　03-3300-2482　chiiki@jwcpe.ac.jp
〒157-8565 東京都世田谷区北烏山 8-19-1　受付時間 / [月～金] 9:00～16:30
※土・日・祝日・大学の定める休日（10/16・10/29・11/25）を除く
※事務局 夏季・冬季休業日（8/11～17、12/26～1/5）