つながる通信

スポーツ指導員がお届けするコミセンわじろ情報

2017 4 April

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center
〒811-0213 福岡市東区和白丘 1-22-27
【TEL】092-608-8480　【FAX】092-608-8485
【HP】http://wajiro.info/

地域情報や、当館のお知らせなどを更新！
ぜひ、チェックしてください。
公式 Facebook▶

4月の休館日
24（月）
基本は毎月、最終月曜日です。
（祝日の場合は翌日です）

4月の測定会
25（火）・26（水）
基本は毎月、最終火曜・水曜です。
３階トレーニングルームで実施中。

新年度もどうぞよろしくお願い致します。

４月になりようやく春らしい気候になってきました。新年度の始まりです。進学や転勤で新しく和白に来られる方も多いはず！みなさんの周りにもいらっしゃいませんか？是非新しいお友達、会社の新人さんなどを誘ってコミセンわじろに来てください！みんなでトレーニングするとより楽しいですよ♪

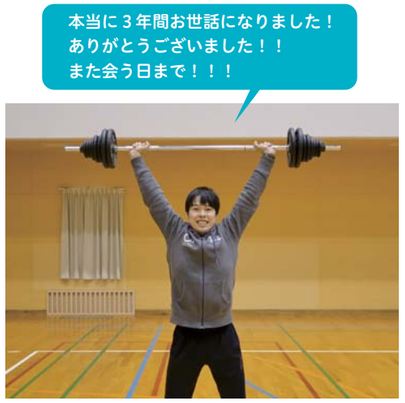
また、春が過ぎると夏がやってきます。まだ先だと思っていたら意外とすぐ薄着の季節になってしまいますよね。去年は間に合わなかった方！今年こそは間に合わせましょう（>_<）！ダイエットでも筋力アップでも指導員が全力で力になります！！
お声掛けください（^o^）ノ

スポーツ指導員一同

Topics 1　３年間お世話になりました！！！

３月31日をもちまして、わたくし吹原英明はコミセンわじろを卒業します。3年間ここまでやってこられたのも、利用者の皆様の笑顔を毎日見ることができたこと、人生の先輩方と沢山お話をしてしっかりと勉強させていただいたこと、沢山の人から沢山のパワーを毎日のようにもらう事ができたおかげです！本当にありがとうございました。

まだまだいっぱい話したいんですが、、、、、、、残念ながらお別れの時間みたいです。自分がいなくなって寂しいと思いますが・・・(笑)これからもいつも通り当たり前なことを当たり前に実行し、一日一日大切に健康増進のため、競技力向上の為、目標を持ち達成するまでコミセンに来てくれたら嬉しいです。本当に３年間お世話になりました！



Topics 2　＊お花見ウォーキング＊

先月27日の休館日にお花見ウォーキングに行ってきました！・・・と言いたいところですが、あいにくの雨が降り、桜の開花も遅れていてまだ咲いていませんでした。なので、人丸神社までウォーキングをし、和白ヶ丘4丁目の集会場でみんなでご飯を食べました。ウォーキングは10名ほど、集会場には30名ほど集まり、カラオケがあったので歌ったり、踊ったりとても盛り上がっていました！**世話役の皆様、毎年ありがとうございます！**来年はお花が咲くことを願い、たくさんの利用者さんのご参加お待ちしています(*^_^*)

Let's try　あれこれ、かれこれ、やってみよう！

ダンベルスラスター

今までこの記事を読んで下さった利用者の皆様本当にありがとうございました。
ラストは一番きつい全身トレーニングで締めたいと思います！！

1. ダンベルを鎖骨、肩にのせる。(少し重めの重量で！)
2. 足は腰幅ハの字でお尻を斜め後ろ方向意識で座っていく。(フロントスクワット)
3. 一番下までしっかりゆっくり座り早く立っていき膝が伸びきると同時に、ダンベルを頭の上まで挙上していく。
4. ①～③を繰り返して行う。(回数・セット数の目安は８～１０×３～５セット)

《ポイント》
- 腰椎のカーブ意識(スクワットの時、背中を丸めない)
- 肘は下げないようにする。(スクワット時)

つながる通信・ダンベルマニュアル(約５０種目)は配布用にありますのでレッツトライを自宅でしたい方、他の施設で行いたい方は３Ｆ受付、トレーナーまでお願いします！！

スポーツ指導員の日常

正しい睡眠とれていますか？

人間が生きていく上で栄養、睡眠、運動はかかせません。今回は睡眠についてお話します。

みなさんは１日何時間睡眠を取っていますか？睡眠には質があり、２種類あります。これによって寝起きが良いか悪いか変わってきます。１つは、**レム睡眠**。眠りが浅く、寝ている時にトイレに行きたくなったりします。夢を見るのもレム睡眠時。脳が起きている状態です。後１つが**ノンレム睡眠**。眠りが深く、完全に寝ている状態で、ストレスを減らしてくれます。

その２つが繰り返されるのですが、レム睡眠の時に起きると寝起きが良いわけです。**睡眠の質は人それぞれなので自分のベストな時間を見つけてより良い睡眠を**取ってください。

教えて！オオスミ博士！

トレーニングで体が反応しなくなる？

私のカラダ改造計画も、今年に入っていきなりインフルエンザに２度もかかり全く計画通りに進まない私です。皆さんは計画通り進んでますか？いつも同じトレーニングでも種目の順番や負荷の設定を工夫すれば、「慣れ」を打開することができます！おすすめは**コンパウンドセット法**です。同じ部位のトレーニングを２種類連続して実施するだけで、筋肉にいつもと違った刺激を与えることができます。

(例) ダンベルプレス→ダンベルフライなど

トレーニングの方法はたくさんあります。同じルーティンでのトレーニングだけでなく、**「慣れ」を無くし体が喜ぶトレーニングが変化を与え、目標により近づいていく**でしょう！