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 6 June

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▶

温度変化にご注意を！

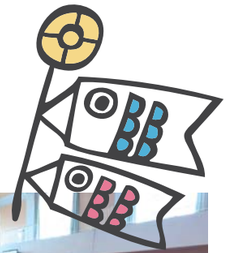
新年度に入り２ヶ月が経過し、気付けばもう６月ですね。
１日１日が早く感じます _(._.)_
最近は夏の気温ですごく暑い日もあれば、雨が降り、寒い日もあるので体調管理にはお気をつけください。
もうすでに薄着の時期になり、自分の体が気になっている方もいるのでは！？しかしまだ、夏本番まで時間はあります。今から本気になれば間に合うはず！気になっている方は是非指導員までお声掛けください！
また、梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。湿気が多くなり、べたついた汗をかきやすいです。水分は自然と失われるので早めの水分補給をしましょう。

スポーツ指導員一同

6月の休館日
26（月）
基本は毎月、最終月曜日です。
（祝日の場合は翌日です）

6月の測定会
27（火）・28（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。

Topics 1 「GO!GO! スポーツ！」無事に終わりました！！



コミセンわじろでは、子どもの日（５月５日）にちなんで“GO（５）GO（５）スポーツ！”というイベントを行いました！3種目のニュースポーツが体験できるという内容で、当日は約60名以上の子どもたちが集まり大盛況でした。
すべて体験するとGO!GO!メダルや景品のプレゼントがあり、種類のたくさんあるプレゼントにすごく迷ってた子も！
また、子どもの日にイベントを行うのは初めての試みでした。
今後もいろんな企画をたくさん考えているので、次回もどうぞお楽しみに！♪

Topics 2 新人受付スタッフ紹介

こんにちは！！５月より、受付スタッフとして勤務しております**山本曜子**です。食べ盛りの２人の子どもを持つ母親です。
10 年程子育てに専念したのち、４月迄の２年間病院で電話交換の仕事をしておりました。時が経つにつれ、体が丸くなる一方ですが、**子供の頃は毎日走ったり、体を動かすことが好きでした。**
これを機会に、スタッフやコミセンご利用者の皆様に刺激を受けながら、頑張っていきたいと思います。今後共、ご指導を賜りながら、力を尽くしていきたいと思います。よろしくお願い致します。

Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう！

ダンベルベントオーバーローイング

❶ 中腰の姿勢で胸を張り、背筋を伸ばしてダンベルをぶら下げます。（スタートポジション）
❷ 肩甲骨を寄せるようにし、ダンベルを引き上げていきます。
❸ ❶❷を繰り返し、8～12回3セットを目安に休まず行います。

《ポイント》
- 膝は軽く曲げて、顔、目線は斜め前に向けます。
- ダンベルはおへその方に向けて引き上げていくようなイメージで行います。そのとき脇を締めましょう！
- 背中の筋肉のトレーニングです！。
  背中を鍛えたい方にはおススメのトレーニングです。

強化ポイント
広背筋、菱形筋、僧帽筋

>>詳細は下川まで！！！

スポーツ指導員の日常

栄養摂れていますか？

最近気温が異常に高いですが、体がだるいなどの不調を起こしている方はいらっしゃいませんか？私は栄養のたくさんあるサラダを摂ってバテ防止をしています。そこで今回は**私流のサラダ作り**についてお話しします。
使う食材は主に、レタス、人参、コーン、茹で卵、他にもカルシウムを多く含み整腸作用のあるオクラ、新陳代謝を活発にし、冷え症や疲労回復にもオススメなパプリカ、そして低脂肪高タンパクのささみは欠かせません。
最近野菜を食べていない、何を食べたら良いかわからない方などいらっしゃいましたら、毎月**健康レシピも発行**しています。そちらも覗いてみて下さい♪栄養をきちんと摂取して丈夫な身体を作りましょう！

教えて！ オオスミ博士！

シェイプアップの秘訣教えます。

シェイプアップは、体脂肪率を減少させメリハリボディになることですが、筋肉量をどれだけ維持・増量して体脂肪量を減らすかは、**代謝が重要**になってきます。代謝を上げる為には次のことが大切です。

❶ 大きな筋肉を鍛える（胸・背中・下半身）
❷ 普段使っていない筋肉を使う（いつもはしない動きや、癖でやってしまう行為の逆をやるなど）
❸ 食事で内臓を活性化（食物繊維・タンパク質・酵素など＋食事誘発性の代謝）

脂肪燃焼には**有酸素運動が不可欠**ですが、それだけでは長く続けていく**精神力と体力も必要**です。いかにトレーニングと食事で効率よく燃焼（代謝）していくかがキーポイント！但し食事は体作りの基本ですので、過度な食事制限には注意しましょう。