

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▶



## 夏だ！海だ！コミセンだ！

いよいよ夏本番！この日の為に辛いトレーニングと食事コントロールを実践してきましたよね。その結果を存分に発揮して夏のイベントを楽しんでください。しかし！くれぐれも熱中症や脱水を起こして、病院で過ごすことにならないように。体調管理は夏を楽しむためには必須ですよ！

そして、つながる通信今月号は福岡マラソン抽選結果や、夏休み体育館個人利用についての新鮮な情報が記載されています。この夏もコミセンで涼しく楽しく健康に！お待ちしております。

さて、来月のつながるは？福岡マラソン本番まで3ヶ月。コミセンランナーは練習をしているのか？暑い時の対策など。マラソン関係盛りだくさんになりそうです。来月もお楽しみに！

スポーツ指導員一同

8月の休館日

# 28(月)

基本は毎月、最終月曜日です。  
(祝日の場合は翌日です)

8月の測定会

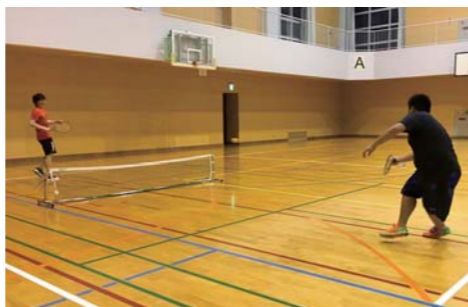
# 29(火)・30(水)

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 バウンドテニスご存知ですか？

昭和55年から導入されたNewスポーツの一種で、ネットの高さは50cm程度と低いのですが、ルールはテニスとほとんど変わりません。

また、ボールはゴム製で(スポンジ製もある)、ラケットは短く軽量なので子どもでも扱いやすく設計されていますし、コートはさほど広くないので小学校低学年までの子供たちと遊ぶにはもってこいのスポーツではないでしょうか。2人でも遊ぶことができます。これを機に夏休みの体育館をご利用ください！



## Topics 2 福岡マラソン出場者決定！

もう毎年恒例になってしまいましたね。

福岡マラソン抽選結果…コミセンからは次のスタッフが当選となりました！

**【穴井 芳恵 (3年連続3回目)】** あの激動の初出場から3年連続の当選、今年こそはタイムを狙うのか！?

**【西山 優里 (2年連続2回目)】** マラソン初挑戦だった去年、今年は限界に挑めるか。

**【下川 国洋 (初出場)】** マラソン初挑戦、なぜか当選してしまった彼は完走できるのか。



連続当選し過ぎて怖いくらいの指導員ですが、当選したからには落選してしまったみなさんの思いも一緒に背負って精いっぱいゴールを目指します！

## Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう！

### 走る前のひと工夫！股関節編！

- ① イスに座り、骨盤が後ろに傾かないように背筋を伸ばす。この時膝90°、股関節90°。(スタートポジション)
- ② 姿勢を維持しながら、ゆっくり片足を上げ、ゆっくり戻す。
- ③ ①～②を繰り返し、休まず8～12回3セットずつを目安に行う。

#### 《ポイント》

- 足を上げるとき、骨盤が後ろに傾かないように気をつける。
- 走る前のウォーミングアップ、また下半身の強化にもおススメです！

強化ポイント  
腸腰筋、  
大殿筋、  
体幹

>>詳細は下川まで！！！！



## スポーツ指導員の日常

### 福岡マラソン、走ります！



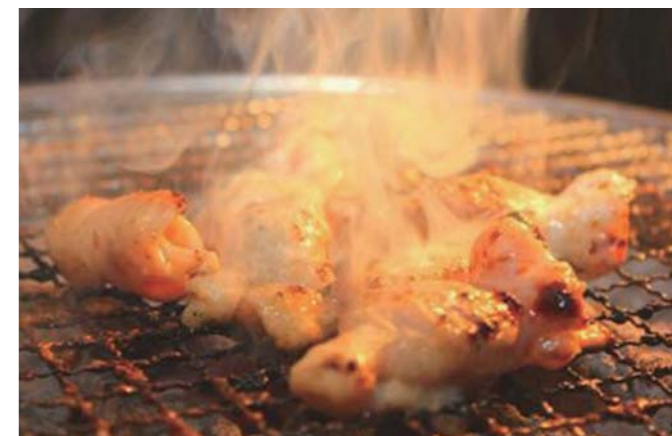
今年も福岡マラソンに応募し、見事当選しました～！！今年で2年連続出場となります。去年は全身痛い～と言いながら完走した様な・・・。

ちなみに去年のタイムは6時間32分！7時間制限でギリギリのタイムでした。なので、**今年の目標は去年より早いタイムで走る！歩かない！**です。肝心の練習はというと、毎日暑い日が続いたのでなかなか走るタイミングがなく(笑)ようやく先週から走り始めました。12km程走ったのですが長距離はやはりきつい。暑いから余計にきつい。水分が身にしみみます。

本番まで残り3ヶ月切りましたが、マラソンに当選された方、一緒に頑張りましょう！

## 教えて！オオスミ博士！

### 夏バテ防止に不可欠な栄養素！



もうすでに夏バテしてしまいそうな私です…。そんな私は、起床して体の状態を感じる事からスタートするのですが、今日は調子が良くないなんて時は、どんな食事(栄養素)でリカバリーしようかと悩ませています。

さて、夏のこの時期に不足してしまうのが、「ビタミン・ミネラル」。そんな不足を補う、夏にぴったりでおかつヘルシーな食べ物があるんです。それは「**ホルモン**」！！BBQ や焼肉ではついついお肉がメインになりがちですが、ホルモンには**ビタミンB12、鉄・亜鉛などのミネラルが豊富！**

ただ脂が多めのヒモ(小腸)などは、ホルモンの中でも脂肪分が多めなので注意が必要です。それでも基本的にホルモンはヘルシーで低脂肪だと言われています。今年はBBQの主役を変えてみては？