

## 今年もあと4ヶ月ですね。

10月に入り、ようやく涼しくなりましたね。

運動を始めるには良い気候ではないでしょうか。各地でも様々なスポーツ関係のイベントが行われているようですので、この機会に皆さんも参加してみてもは!?

コミセンわじろでは、今月8日にコミセンわじろの体育館で「シニアアトリアスロン」、11月3日には「JRウォーキング」が行われます。「スポーツの秋」をたくさんの仲間と一緒に楽しみませんか? たくさんのご参加お待ちしております!!!!

スポーツ指導員一同

過去のつながる通信は、こちらのQRコードからダウンロードできます



つながる通信ページ▶

10月の休館日

# 29

(月)

基本は毎月、最終月曜日です。  
(祝日の場合は翌日です)

10月の測定会

# 30

(火)・31

# 31

(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 10月15日より「JRウォーキング」参加者募集開始!!

今年も11月3日に「JRウォーキング」が開催されます! コースは福工大前からスタートし、人丸神社、新宮海岸、まつり新宮を目指します!

距離は9km。時間は、約3時間半を予定しております。まつり新宮では、昼食休憩の時間も設けています! 当日はスポーツ指導員の眞鍋が引率します。皆様と一緒に、ウォーキングができるのを楽しみに待っているの是非ご参加ください! 参加希望の方は指導員が受付までお声掛けください!



## Topics 2 新人スタッフ2人が仲間入りしました

川上) 4月より5階多目的ホールの照明・音響設備の運用を担当しています、川上力(つとむ)です。ステージ上でのご要望に、よりよく対応できますように、重く熱い照明機材と格闘する日々を送っています。ホールご利用の際はお気軽にお声掛けください。宜しくお願い致します。



松本) 初めまして。管理スタッフとして勤務しています松本恵美です。まだ新人で大丈夫でしょうか!? 学生の頃はバレーボールをやっていましたが、最近は、なるべく徒歩か自転車で散策(決してウォーキング・サイクリングとは呼べません...)程度で完全に運動不足です。スポーツの秋、何かおススメがあれば是非教えて下さい! よろしく申し上げます。



## オースミ博士の! 「コレやるべし!」

### 背面強化 その①

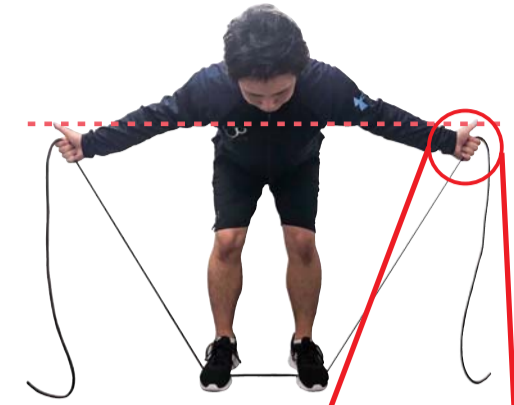
自分では見えない背中。「背中を制する者はトレーニングを制する」という程背中のトレーニングは難しいです。今回はチューブを使った肩甲骨周辺のトレーニングを紹介します。

①と②を15回~20回程度、数セット実施。

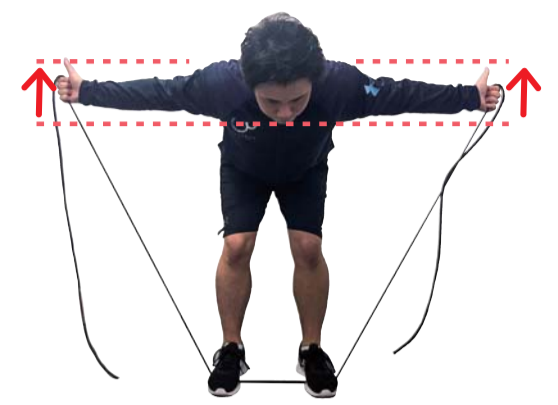
### ポイント!

強度はチューブを短く持つことでUPできるが、大きく動かすより自分の背中より高く上げた状態で小さく動かすくらいで十分。腕を下げすぎると、チューブの張力が落ちてしまう。

### ① 前傾姿勢で手を広げる



### ② 床と平行になるまで手をあげる



親指が常に天井へ向くように動かす。

横から見ると... 腰が丸まらないように注意!



NG!

## one month of マナベ

出張運動指導を行いました!



今回は、初の出張運動指導をしてきました。

やはり、初めての場所では緊張で頭が真っ白になり、考えていたプログラムが頭から抜けてしまいました。

まだまだ私の経験が浅く慌てふためいてしまいましたが、先輩がフォローしてくれてなんとか教室を成功させることができました。

教室後は、受講者の方々に「運動すると身体を動かすのが楽になった。」や「皆と一緒にすると笑顔になる。」など、喜びの声が聞けて私も笑みがこぼれました。今後も、機会があれば率先して運動指導を行い、成長して皆様により良い教室が提供できればと思っています。

トレーニング室でも教室をしておりますので、お時間があれば是非参加して下さい。

## 西山タイムズ! トレ室編

新しい器具入りました!



先月からトレーニングルームに新しい器具が2台入りました。その名も「ストレッチマシン」。

名の通りストレッチ用のマシンなのですが、椅子が可動するので自分では不可能な動きができ、この1台でなんと、もも裏やお尻、肩や腰の筋肉など約8パターンのストレッチを行うことが可能です。

ストレッチは血流を良くするだけでなく、筋肉の柔軟性を上げ、関節の可動域を広げたり、疲労回復など様々な効果があります。

今までストレッチを怠っていた方や体が硬いと感じる方、そうじゃなくてもトレーニング後の休憩にでも是非、ご利用ください!

使用方法がわからない時は指導員までお声がけください。