

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▶



秋だ！イベントだ！マラソンだ！

ようやく肌寒くなり秋らしくなりましたね。体育の日のシニアトライアスロンも無事に終わり、冬はもうすぐそこです。11月といえば、イベントが盛りだくさんですね。JRウォーキングから福岡マラソン、県内でも他にもイベントが開催されるのではないのでしょうか。マラソンは本番が近付いていますが準備はできていますか？タイムを狙うことも大切ですが、一番はケガをしないで、なおかつ楽しむことが大切だと指導員Nは思います。

今月のつながる通信は、福岡マラソンの内容がぎゅぎゅっとつまっており、またトレーニングルームにまつわることなど盛りだくさんとなっております。

スポーツ指導員一同

11月の休館日

27 (月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

11月の測定会

28(火)・29(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 体組成計測定してみよう

トレーニングルームに体組成計という器具が設置してあるのをご存知ですか？**体組成計では体重はもちろん、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなど様々な項目が測定できます。**これらを測定すると自分に不足・過剰なものが明確になります。

また、身体が変わるのは3ヶ月～半年以上とされているので頻繁に測っていない。という方は多いのではないのでしょうか。定期的(最低月に1回)に測る事により、日頃の体の変化を感じることができます。是非現在の体の状況を把握してみてください。



Topics 2 事務局長ついに登場！

こんにちは。平成29年4月より、コミセンわじろ事務局長として勤務しております。コミセンわじろ勤務は11月で丸3年です。ほんとにアツという間です。話は変わりますが、事務局長ってどんなことしていると思いますか？実は・・・色々しています。お金の管理や施設管理、さまざまな会議に出席したり、報告したり、と多岐にわたります。一言でいえば、「**コミセンわじろのことをすべて把握している人**」でしょうか。コミセンわじろをすべて把握し、利用者や地域の方々の声や意見を反映させながら、より愛されるコミセンわじろにしていきます。どうぞ、これからもよろしくお願いします。



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！総集編！

目的 3ヶ月にわたり紹介してきた、股関節、足関節、体幹の総集編！
それらを意識しながら、ハーフスクワットをやってみよう！

- 1 足幅は肩幅よりやや広めにし、つま先と膝の向きは同じ方向にする。
- 2 重心を上げ下げする際、上体とスネの部分は平行になるようにする。
- 3 休まず8～12回3セット行う。

《ポイント》

- **股関節**: 膝・股関節を曲げていくときも、背筋はしっかり伸ばす！
- **足関節**: 重心が内側・外側に偏らないように、足裏全体に重心をかける！
- **体幹**: 息を吸いながら下がり、吐きながら上がる。このとき、お腹の力が抜けないように力を入れて行う。

>>>詳細は下川まで!!!



スポーツ指導員の日常

福岡マラソンまであと・・・2週間！

>>>ごはんも入れて...

教えて！オオスミ博士！

「特異性」に基づいたプログラム①



内容

100gあたりのたんぱく質の量:
マグロ... 2g アボガド... 2g 卵... 6g
ごはん(お茶わん1杯が目安)... 3g

合計たんぱく質 約13g



先月から長距離を走るのと並行して、去年よりもタイムを早める為に**5km走**を始めました。**5kmを30分以内に走れたら速いタイムが見越せると思いますが、現実には30分過ぎてしまいます。あと少しでどれだけ早められるか...**

また、早く走る為に、**股関節を大きく前後に動かすダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)**を重点的に行っています。同時に、すねが痛くなりやすいので下半身のストレッチもかかずに。

写真は、たんぱく質補給の為に摂取する食事の一例です。韓国風の甘辛ダレでからめて、ラン後でもパクパク食べられる、おすすめメニューです。

昨年の記事で「**特異性の原則**」という仕組みを紹介したのですが、その原則はトレーニングの「目標」に向けてどんなことをすればいいのかを決める指標になります。例えば、「1500mを8分以内に走る」という目標があり、現在は10分かかっているとすれば、2分を縮めるためのトレーニングを選択することになります。簡単に言えば、「**目標タイムで走り切るスピードで練習すること**」です。ただ、いきなりそんな高負荷でのトレーニングを選択するのはかなりリスクが高く、ケガどころかメンタルがついていきません。そこで次に考えるのは、どんな種目と強度を選ぶことが安全に目標にたどり着くのかです。

長くなるのでそれは次回のつながる通信12月号に掲載します。お楽しみに！