

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▶



健康は一日にしてならず！

明けましておめでとうございます。本年もコミセンわじろをよろしくお祈り致します。

平成も今年で30年！そして平成は最後の年ですね。今年はどんな1年にしたいですか？より健康で、ケガの無い年にはしておきたいですね。指導員は今年も、みなさんの健康を全力でサポートさせていただきますので、目標の立案や長期プログラムの設定など、計画の立て方がわからない方、気軽にお声掛けください。

昨年より更に健康で活力あふれるカラダを手に入れましょう！
「健康は一日にしてならず！」

スポーツ指導員一同

1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)

1月の測定会

30 (火)・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 いよいよ来月！コミセンまつり！

来月2月18日(日)にコミセンまつりが開催されます。今年からは地域の子供たちが実行委員会(スタッフ)となり、企画を立て、実際にブースを作ろうと活動しています。他にも今年は平昌(ピョンチャン)オリンピックが行われている期間と祭りが被っていることもあり、オリンピックを意識したブースも考えており、新しくかつ楽しい内容になりそうです！(^o^)/

また、3階体育館では**毎年恒例のロープジャンプ大会(大縄跳び)**が開催されます。

今年も順位によって景品を用意しているのですが、1位はなんと**「焼肉商品券1万円分」**！その他にも豪華景品を用意しているので景品ゲットを目指して頑張ってください！

祭り本番までに練習をしておきたいという方！一度跳んでみないとわからないと思った方！ロープを貸し出しております！体育館の個人利用時に使うことができるので、希望の方はスタッフにお尋ねください。コミセンまつりで良い思い出を作りませんか？



去年の
ロープジャンプ大会！



Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう！

肩こりでお悩みの方へ！その2

目的 肩こりの原因の一つである、肩まわりの血流が悪くなっている方へ、肩まわりの筋肉を一気に使い、血流を良くしていき、改善していく！

- 1 肩に手を置く。
- 2 肘で円を描くように、大きく回していく。
- 3 時計回りに10回、反時計回りに10回行う。
- 4 片方ずつ行い、片方が終わったら、反対側も行う。

《ポイント》

- 鎖骨のところから回すイメージで、鎖骨を中心に大きく回していく！
- 肩甲骨も大きく動かすくらい、しっかり回していく！

>>詳細は下川まで!!!



鎖骨の
ところから
大きく回す



2

スポーツ指導員の日常

冬は特にむくみやすくなります



運動後には
しっかり
ストレッチを！

リンパって言葉を良く耳にしませんか？リンパとは老廃物や余分な水分を回収する働きがあり、体中に張りめぐらされています。細いリンパ管と太いリンパ管があり、太いリンパ管は膝の裏、ももの付け根、脇の下などに存在します。座りっぱなしや立ちっぱなしの状態が続くと**筋肉を動かさない→血流が滞る→むくみが起こる原因**となります。特に冬は、寒いので足元が冷え、血流が滞りやすいです。なので、**お風呂上がりや運動後など身体が温まった状態で太いリンパ管をほぐして血流を良くし、むくみを解消**しましょう。

教えて！オオスミ博士！

プロテイン摂取のタイミング



エネルギーが
十分なら
こんな顔になるまで
動けるよ！！

最近、筋肉に栄養を供給するために、プロテインを飲んでいる人も多くなってきましたが、「プロテインは太る」などのイメージが先行して、躊躇している方もまだ多いのが現状です。そんなプロテインは上手に摂取すると、抜群に効果を発揮してくれる栄養補助食品です！私が**特にオススメするプロテインを摂取するタイミングは「運動前」**です。実は、トレーニング開始してから筋肉の分解が始まっていて、分解を最小限に抑えるためにも運動前に筋肉が欲する栄養素を摂取しておき、運動中は「糖」を吸収の良いドリンクで摂取していきます。**この時の糖は脂肪に変換される前にエネルギーとして使用されるため、「糖だから太る」という心配もありません。**むしろ動くためのエネルギーとなり、十分なトレーニングが可能になるんです。ぜひお試しあれ！