

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▶

夏バテに注意！

先月から異常な暑い日が続いていますが、体調崩していませんか？今年はまだまだ暑い日が続く様なので水分・塩分補給をしっかり行い、熱中症対策に努めましょう！

また、先月から夏休みの個人利用が始まっており、毎日体育館が利用できます。(お昼の利用枠が4枠に増えています。)室内シューズと伸縮性のある運動ウェアを必ず持って来てください！

学生は学生証を忘れないでね～！

スポーツ指導員一同

8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)

8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 お世話になりました！！

わたくし下川国洋は8月いっぱいをもちまして、コミセンわじろを離れることになりました。短い間でしたが、皆さんの温かい笑顔やたくさんの優しさに支えられ、ここまで頑張ることができました。ここでの経験を活かして次のところでも頑張りたいと思います。皆さんも、ご自身の健康維持・増進のために適度な運動を続けていってくださいね！

私はコミセンわじろを離れてしまいましたが、皆さんとまたどこかで会えるのを楽しみにしています！今まで本当にありがとうございました！お世話になりました！



Topics 2 福岡マラソンランナー決定！

【西山優里(3回連続当選3回目)】

今年もタイムを縮めたい！楽しんで走ります！

【大隅翼(初当選)】

初当選。初フルマラソン。福岡の街を駆け抜けます！

【嶋田祐一郎(初当選)】頑張って完走するぞ！おー！

【奥村貴仁(2回目出場)】今年も笑顔で完走します！

【穴井芳恵(4回連続当選4回目)】沿道からの応援が心強く、辛い時に背中を押してくれました！去年よりも1秒でも早く走ります、応援よろしくお祈りいたします。



今年もマラソンに応募しまして、見事計5名のスタッフが当選しました！初当選のスタッフも連続出場のスタッフも楽しんで走ります！応援よろしくお祈りいたします。

オースミ博士の！「コレやるべし！」

プリ尻必勝法 その②

お尻全体を使うエクササイズ。なるべく膝は曲げずに膝の裏が天井に近くイメージで足を上げていきましょう。戻す位置は全部戻しても、地面と水平まで戻すやり方でもOKです。

10～15回を1セットとして数セット行う。

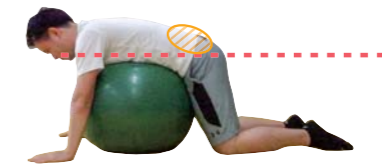
ポイント！

腰を反らない事。バランスボールに胸を着けて、股関節から動かすイメージを作り、つま先は立てておく。

お尻の筋肉(今回鍛える部分)

初心者向け 全部戻す方法

① スタート



② ↓



上級者向け 地面と水平まで戻す方法

① スタート



② ↓



one month of マナベ

もつ鍋、キムチ鍋、真鍋です。



博多といえばもつ鍋。夏の鍋といえばキムチ鍋。コミセンの新人といえば真鍋です。皆さん、初めまして！

7月16日からコミセンわじろのスポーツ指導員として仲間入りさせていただきました**真鍋 健太郎(マナベケンタロウ)**と申します。

小学5年生から高校3年生の8年間、陸上の400mを走っていたので走り方を教えてほしい場合は是非声をかけてください！！(笑)

趣味は、スノーボードとサイクリングです。冬は雪山へ行き、夏はロードバイクで町を散策しております。お店巡りも好きで、色々なお店に足を運んでいます。東区周辺の土地勘がないので、美味しい食べ物のお店がありましたら是非教えてください。宜しくお願い致します。

西山タイムズ!

水分補給見直してみよう！



今年は異常な暑さが続いています、特に発汗量が急激に増加するトレーニング時は、熱中症にかかるリスクが増えます。「水分補給をこまめに摂って」とたくさん耳にするとおもうと思いますが、やみくもに水を補給するのではなく、**運動時はミネラルと糖分が含まれているスポーツドリンクが最適**です。飲むタイミングは、喉が渴いたと感じる前または暑いと感じたら少しずつ飲み始める。**発汗量に関わらず飲むことが大切**です。

飲む量は、**気温の高い場合100～150ml、低い場合でも50～100mlが最適**。

また、トレーニング前後の体重差があまりないくらいが望ましいです。

自分は何どのくらいの水分を1日に摂取出来ているか見直し、この夏を乗り切りましょう！