

まだまだ暑い 2017 秋

朝晩はだんだん涼しくなってきましたね。ですが、まだまだ日中は暑い・・・せめて雨が降って涼しくなってほしいと願う指導員Nです。

秋と言えば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など様々な言葉がありますが〇〇の秋とは、「暑さもひと段落した頃が秋で、過ごしやすく何にでも挑戦出来る季節」という由来だそうです。

暑さが落ち着くには時間がかかりそうですが、せっかくなのでどんな秋にするか決めて挑戦してみたいですか。

また、冬に向けて風邪に負けない丈夫な体を作っていきますか？何から始めたらいいかわからない方は指導員まで相談下さい。

スポーツ指導員一同

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▶



9月の休館日

25(月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

9月の測定会

26(火)・27(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 wajico ご存知ですか？

コミセンわじろには「wajico」という3ヶ月に1回発行している情報誌があります。内容は、福岡市和白地域の誇りを紹介したり、力いっぱい活動する団体の情報、コミセン・和白5校区などの注目情報やコミセン内の施設活用術が主に載っています。これを読めば和白地域の歴史や現在、ノウハウを知ることができます。

また、地域がつながる・盛り上がる活動を応援する為に、地域の催しやイベント告知など“ちょっとした宣伝をしたい、広めたい”という地域活動がありましたら、コミセンわじろ応援課まで情報をお持ち下さい。



Topics 2 ニュースポーツ紹介！第二弾！

先月に続けてニュースポーツの紹介です！今月紹介するのはインディアカという競技。昭和11年ごろから南アメリカのインディオの間で盛んに行われているブラジルの伝統的なゲームです。コートやネットはバトミントン用を使い、スポンジ状の平たいボールに赤い羽根がついているものを直接素手で打ち合います。打ち方は、片手の平手、手の甲、握りこぶしなどいずれの方法で打っても構いません。3回以内に相手側コートに打ち返し、先に21点取った方の勝利。道具はレンタルしていますので、ぜひ遊んでみて下さい！



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！足関節編(足首)！

目的 重心の置き方で、ケガを予防することができます。
足関節の動きで自分の重心をチェックし、ケガを予防しましょう！

- ① イスに座り、かかとを上げ、ゆっくり戻す。(膝関節90度、股関節90度)
- ② ①の動きの時の重心をチェックする。(重心が親指側にかかっているのか、小指側にかかっているのか)
- ③ 重心を正しい位置に置く様に意識しながら①を行う
- ④ ③を繰り返し、休まず8~12回を3セット行う。

《ポイント》

- 重心は過度に親指側、小指側にかからないように、全体的に重心をかける！
- 正しい位置に重心をかけることで、歩く時や走る時に足首から安定し、ケガの予防につながります！

>>詳細は下川まで！！

強化ポイント
腓腹筋、
ヒラメ筋

重心が全体にかかるといいます！



スポーツ指導員の日常

福岡マラソンに向けて練習の日々…



1ヵ月1ヵ月が本当に早く福岡マラソンまで残り2ヶ月ですね。練習も徐々に行っていますが、まだ暑いのでなかなか走り続けられず。そんな今回はマラソン練習中の近況についてお話しします。

利用者みなさんに話を聞いていると、「朝方が涼しいから5時くらいに走ったほうがいいよ。」と言われる。ですが、朝が弱い私には少し厳しいので日が真上に登る前の10時くらいから(すでに暑いですが)走り始めます。平坦な日が照った道を走るのはまだ危険なので(笑)日影がちょこちょこあるダムの周りを走っています。まだ最長12km・・・距離を伸ばすためにももう少し涼しくしてほしいと思います。

来月いよいよ残り1ヵ月。追い込まれ状況を報告したいと思います(笑)

教えて！オオスミ博士！

休み方は1つじゃない！



健康の3大要素である「運動・栄養・休養」、3つのバランスが健康には不可欠。特に夏の疲れが取れないで、運動する気も起きない状態の方にはぜひ読んで欲しい内容です。基本的に「休養」は大きく2つの面があります。1つ目は「休む」こと、休むことで肉体的・精神的疲労を回復させます。2つ目は「養う」こと、次の行動に備えて準備し鋭気を養います。

問題はどのように「休む」のか、休み方には「積極的休養」と「消極的休養」の2つの行動があります。「積極的休養」とは、疲れている時に軽い有酸素運動などを行う事で呼吸循環器系を活性化し、血中に溜まった疲労物質を軽減させることで回復を促す方法です。ただ、ここで疲労困憊しては逆効果…。目安は軽く汗をかく程度！お試しあれ。