

# つながる通信

スポーツ指導員がお届けするコミセンわじろ情報

2019  
10  
October

U コミセンわじろ  
WAJIRO Regional Community Center

〒811-0213 福岡市東区和白丘 1-22-27  
【TEL】092-608-8480 【FAX】092-608-8485  
【HP】http://wajiro.info/

## 待望の「スポーツの秋」到来です！

やっと暑さも落ち着き、だんだんと涼しくなってきましたね。身体を動かしやすい時期になりますが、今までと変わらず水分補給、塩分補給は欠かさず行いましょう！夏の疲れをとったあとは、冬に向けて寒さに負けない丈夫な体を作りませんか？さて、今月のつながる通信は、スマイルスポーツフェスティバル、JRウォーキングなど、スポーツイベントについての内容がたくさん詰まっています。詳しくはスポーツ指導員にお尋ねください！スタッフ一同笑顔でお迎えいたします！

スポーツ指導員一同

## Topics 1 「スマイルスポーツフェスティバル！！」

シビリンピックの名前が「スマイルスポーツフェスティバル」に変更になりました！いよいよその待望のスポーツイベントまで2か月を切りました！着々と準備も進んでいます。市民のためのスポーツイベントとして、「10m10s」(じゅうめーたーじゅうびょう)という新しい競技を行います。ルールは簡単！「10mを10秒ジャンストでゴールする」だけ。4名1チームでの団体戦と個人戦もあります！ぜひ、家族、友人、お隣さんと一緒にエントリーしてください。募集はコミセンわじろのホームページ、またはFacebookなどで情報を公開します！ご確認ください！



## Topics 2 今年も絶賛参加者募集！「JRウォーキング」

今年も11月3日(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→新宮中央駅を目指します。新宮中央駅ではまつり新宮が行われているので、そこでは、散策や軽食時間も設けています。距離は約9km、時間は約3時間半を予定しています。今年はスポーツ指導員の近藤、西が引率します。「JRウォーキング」を機に利用者のみなさんで交流を深めませんか？？たくさんのご参加お待ちしています！参加ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。



## 西山のLET'S★チャレンジ!!

レッグエクステンションにレッツチャレンジ！

今回は、大腿四頭筋のトレーニングです。大腿四頭筋は太もも前部にある4つの筋肉をまとめた総称の筋肉で、膝を伸ばす動作で活躍し、下半身の筋肉で強くて大きな筋肉と言われています。しかし、加齢が進むにつれて一番衰えていく筋肉がこの大腿四頭筋でもあります。「膝痛」でしゃがんだり立ったりがキツイ方など、一度軽い負荷から鍛えてみましょう。

バーを深めに調節するとより筋肉が鍛えられます。



膝が痛い方は、バーを浅めに調節しましょう。

## マナベに学べ!!

塩分もほどほどに

### 体液の役割と運動時の水分補給

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学科 准教授 多賀 昌樹 先生

#### 運動時の水分補給



最近では、減塩食品が多く出回っていますよね。しかし、減塩のし過ぎも体に良くないって知っていましたか？

体内の塩分濃度が変わると病気になりやすくなったり、体に不調が起きたりしてしまうのです。塩分は脳からの命令の伝達屋さんで、足りなくなると筋肉まで伝達できずに、思うように体が動かせずにつまずいて転倒してしまう可能性も！！

また、汗をかいた後や運動後など、足がつったりするのは塩分不足かもしれません。汗をたくさんかけた後は、水分だけではなく $2\text{ g}/\ell$ の塩分も補給する事をおススメします。

\*ただし、高血圧などの持病がある方は医師の指示に従ってください。

## 西山タイムズ！～傾斜編～

福岡マラソンまでの道のり



やっと涼しくなりましたね～！先月はまだ暑さが抜けなかったり、台風もきたり。と、気温が安定しない日が続いたので、トレッドミルで練習をしていました。私のしている練習は、トレッドミルを3%くらいの傾斜をつけ、速度は7.8kmくらいの速度で走ります。傾斜を少しつけることで、背筋の筋肉が優位に使われ、身体を早く前に進めようとするのです。しかし、走るスピードが速すぎると筋肉を使う割合が高くなります。私は、走るスピードが速くなくても、傾斜があるので、適度な負荷がかかり心肺機能アップに繋がるので、長くマシンの上を走れるようになったような気がします！マラソンまであと少し。練習頑張ります！