



今年も残すところあとわずか！

月日が経つのは早いもので今年もあと 1 ヶ月となりました。気が付けば秋のイベントが終わりを迎え、2017 年も終わろうとしています。今年やり残したことはないですか？ 1 年を振り返るのに良い時期です。今月は、後半から学生は冬休みに入りますね。同時に、体育館では冬休みの個人利用が 23 日から始まります。普段使える枠が 2 枠に対し、冬休みの個人利用の間はお昼が 4 枠に増えます。スポーツウェア、室内シューズを必ず持ってお越しください♪学生は学生証をお忘れなく。そして、今月のつながる通信は、2 月に開催されるコミセンまつりについて、秋のイベント報告など見逃せない内容ばかり。是非立ち止まってご覧下さい！

スポーツ指導員一同

12月の休館日
 25(月)
 28(木)~1/3(水)
 基本は毎月、最終月曜日です。
 (祝日の場合は翌日です)

12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 JR ウォーキングに参加しました！

11月3日(金曜日・祝日)に利用者の方たちと一緒にJRウォーキングに参加してきました。当日は雲ひとつない青空で、まさに**ウォーキング日和となりました。**約10キロもの道のりでしたが、皆さんと一緒に喋りして、わいわい楽しみながら歩くことができたので、あっという間に感じました。そしてなにより、誰一人ケガなく戻ってくることができて、よかったです。また皆さんと一緒に楽しく歩きたいですね！来年も是非！



Topics 2 ロープジャンプチーム大募集！

来年は**2月18日(日)にコミセンまつりが決定！**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)が開催されるため、**出場チームを大募集します!!**チームは回し手含む12人、3分間に何回連続で跳べるかを競います。ちなみに去年の優勝記録は84回でした！(ちなみに過去最高記録は120回!)最高記録目指して記録の更新を狙ってみては!?もちろん、今年も**順位によって景品をゲット**できます。**1位はなんと「焼肉商品券1万円分」!!**第1回開催の時にゲットできなかったチームは今年リベンジ！
 また、「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。たくさんエントリー、お待ちしております!!



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1

目的 肩こりの原因の一つである、背中が丸くなり、肩がすくみがちな人へ、胸の柔軟性にアプローチしていき、改善していく！

- 1 横向きに寝て、下の足は伸ばして、上の足は膝を曲げたままキープ、下の手で膝が浮かないように押さえる。
- 2 ①の姿勢をキープしたまま、上の手を遠くに伸ばし、胸を広げていく。(20~30秒)
- 3 ②が終わったら、手を戻して、また広げてを繰り返していく。(5~8回)
- 4 片方が終わったら、反対側も行う。

《ポイント》
 ● 上の手を伸ばしていくとき、膝が浮かないようにしっかり下の手で押さえる！
 ● 左右行うとき、とくに硬い方はじっくり時間をかけて行き、胸が広がりやすくなるように、左右のバランスを取っていく！ >>詳細は下川まで!!!



スポーツ指導員の日常

福岡マラソン完走！！



先月12日に行われた福岡マラソン。**無事に完走しました～！タイムは5時間54分！**去年より30分タイムを縮めることができました。目標は5時間59分を狙っていたのでとても嬉しかったです。走ってる最中は苦しみことなく給食もたくさん食べ、楽しく走れました。ちなみに**下川は5時間30分、穴井は5時間56分。**3名とも5時間台で走れたのです。
 それもこれも今まで一緒に練習してくれた方々、当日沿道で応援してくれた皆様、大会を運営・サポートしてくれた皆様のおかげです。どれがかけても走れなかったと思います。1つ目標を達成できたので、また新たな目標を作って頑張っていきたいと思います。

教えて！オオスミ博士！

「特異性」に基づいたプログラム②



前は「**特異性の原則**」で極端にトレーニングの内容を決めると、リスクが高くなるとお伝えしました。次は「**特異性の原則に基づく安全な運動**」に焦点をあてます。より短い時間で同じ距離を走ろうとすれば、単純に体力とスピードが必要になるわけですが、特異的にトレーニングの種目を考えると「走る」という種目を選択し、その練習を**今の体力レベルより少し高い強度(ややきつい)で実施**していくこととなります。
 その後、**頻度などを決定していくことで、目標までのプログラム(日程)が完成**します。あとは日程をこなしながら、日々の体調や体力の変化次第でプログラムの微調整を行ってください。