

A HAPPY NEW YEAR !

新年あけましておめでとうございます！今年もコミセンわじろをよろしくお願ひ致します。

ところで、お正月はおせちやお雑煮など美味しい物がたくさんありますよね？つい食べ過ぎてしまったそのあなた！増えてしまったものは仕方がない…。気持ち新たに 2017 年をスタートしませんか？指導員 N も食べ過ぎてしまったので気持ちを引き締めてます。また、今年の目標は決めましたか？日常に関することや、美容やトレーニングなど何でもでもいいと思います。年初めの目標は、一年や半年など期間を設定しやすいのも利点です。これから寒さも一段と厳しくなるので、運動での免疫力アップもぜひコミセンでどうぞ (^o^)/

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▶



1月の休館日

30(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

24(火)・25(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 コミセンまつりまであと1ヵ月

今年は2月12日(日)に第4回コミセンまつりが開催されます。今回も体育館ではロープジャンプ大会(大縄跳び)が行われます。10人で心を通わせて3分間で何回跳べるかはチームワーク次第！笑 ちなみに去年の最高記録は120回でした！**記録更新**・

新記録を目指して！コミセン記録を塗り変えてみては！？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ますので、希望の方はスタッフにお尋ねください。



Topics 2 海ノ中道リレーマラソンについて

12月18日は**海ノ中道リレーマラソンにコミセンからも2チーム参加してきました！** 幸い天気にも恵まれ、とても走りやすい気候でした！会場は

芝生とコンクリートを走るルートで、アップダウンもあり体力だけでなく筋力までも削がれてしまいました。しかし、コミセンの走りのスペシャリス

ト達が**気持ちでタスキを繋ぎ、ゴールすることが出来ました！！**今年最後のイベントが最後までケガなく、笑顔で終わってよかったです♪



Aチーム 8位(20組中)
3時間17分04秒

Bチーム 5位(20組中)
3時間12分05秒



Let's try



あれこれ、かれこれ、やってみよう！

バランスボール ver.02 ニータック

- ① バランスボールの上に足を乗せ、腕立て伏せの姿勢を取りキープしておく。
- ② 膝を曲げながら背中を丸め、バランスボールを引きつけます。

強化ポイント

腹直筋・腹横筋



①

《ポイント》

- 膝が肘につくようなイメージで引いていく。
- リズミカルに連続動作で行う。

>>詳細は吹原まで！



②

スポーツ指導員の日常

女性の大敵！むくみ！



ビタミンCが豊富な
ホット飲料が
オススメです♪

教えて！オオスミ博士！

女性の筋トレへの誤解



みなさん、朝履けた靴が夕方になると少しきつい、足がむくんでいるかも、なんて経験はありませんか？男性よりも女性に多く見られると思います。それは女性の方が筋肉量が少ないことが原因かもしれません。

筋肉は血液を手足から心臓に戻すポンプの役割もしています。筋肉を使わないと、**【衰えてくる】→【ポンプ作用がうまく働かない】→【血液が体のすみずみまで届かない】→【血行が悪くなる】→【体の冷えを引き起こす】**結果、むくみの原因になります。

また、特に冬は寒さから体が冷えて筋肉が硬くなり、むくみがさらに悪化するのです。なので極力冷たいものを避け、体が温まる飲み物や食べ物を摂取し、体を温めてあげましょう。

最近、SNSで「**筋トレ女子**」なるものが増加中です！私も、どうすれば女性が筋トレにいいイメージを持ち、実践してもらえるかを考えていたので、この「筋トレ女子」の流行りに期待しかしてません。つい最近までは、女性が筋トレを嫌がる傾向にありました。と言っても、まだまだ筋トレの重要性を感じている方は多くはありませんが、女性が嫌がる理由として「太くなる」「ゴツくなる」など男性的なイメージが強かったように感じます。それに、筋肉をつけるための知識が不足しているのが悪いイメージを助長させていたのではないのでしょうか。しかし、**女性は男性ホルモン(テストステロン)が少ないため「比較的筋肉が付きにくい」**んです。「流行りに乗る」という意味で一度、**筋トレに挑戦**してみてもいいかがでしょうか。