

## 今年の冬も冷え込みます～(\*\_\*)

新しい年が明けて 1ヶ月が経ちましたが、皆さんどのようにお過ごしでしょうか。年始に「今年はシェイプアップ！」などの目標を立てられた方も多はず、みなさん継続出来ていますか？お正月の食べ過ぎを引きずっている方はいませんか？今月も恵方巻きやチョコレートなど美味しい誘惑がたくさん、まだ夏の薄着の季節まで時間はたっぷりあります！今からでも間に合うので、諦めずに継続していきましょう。どんなことをしたらいいかわからない方は指導員まで。

また、寒さが増してきています。風邪を引かないように、手洗いうがい、栄養をしっかり取って予防しましょう！

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▶



2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)

2月の測定会

# 21(火)・22(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 コミセンまつりみなさんのお越しお待ちしております！

今年で第4回目になるコミセンまつり、**2月12日(日)**に開催されます。

今年のテーマは「**あつまれ！5校区のスターたち☆**」に決定致しました。美和台、和白、和白東、三苫、奈多の5校区にお住まいの方1人1人に活躍してスターになってほしいという思いがこもっております。メイン会場でもある**3階体育館ではロープジャンプ大会と子どもの遊び場**など、子どもも楽しめる内容となっております。(写真は去年の様子です)

また、交通アクセスとして福工大前駅から徒歩1分、車で来館の場合はコミセン前の立体駐車場は4時間まで無料で、福岡工業大学の駐車場も利用できます。ですが、当日は混雑が予想されるので公共の乗り物での来場をお勧めします！



入賞者には賞状！  
豪華景品もあるよ！



みんなで力を合わせてジャンプ！！



お面を作って最後のひよっこを一緒におどろう！



## Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう！

### バランスボールレッグレイズ

- ① 床に仰向けになり、両足の間にバランスボールを挟む。
- ② 両足をまっすぐ伸ばしたまま、バランスボールを持ち上げていく。
- ③ ①～②を繰り返す、休まず10～15回を3セット行う。

#### 《ポイント》

- バランスボールを挟む時はしっかりと両足に力を入れ内腿にも意識させる。
- 腹筋をしっかり意識しながら行う。
- 腹筋のトレーニングです！！お腹を極めたい方にはおススメトレーニングです。

>>詳細は吹原まで！



強化ポイント

腹直筋・腹横筋

## スポーツ指導員の日常

私の走り始めは1月11日！



その日はとても風が強く冷たかったのですが、利用者の方々と元気に走ってきました♪コースは、福工大前駅からスタートして海ノ中道にあるドッグランまで走って、引き返してきました(>\_<)！今くらいの季節は寒いですが、汗をあまりかかないので気持ちがいいですね～。

しかし、先月のリレーマラソン以来走っていませんでしたので、私の体はなまっておりました。これじゃいけない！**今年は1カ月に最低1回以上長距離を走ることを誓います！！**

去年の福岡マラソンで走って以来長距離に興味を持ったので、今年もまずは応募に挑戦したいと思います！(笑)



10月よりスタートした最大重量への挑戦も3か月が経過しました。この期間、上半身のトレーニングをメインに行ってきましたが、(スクワットは定期的に行っています)やはり上下のカラダのバランスが変わってくると、微妙なカラダの不調や偏りが感覚を邪魔いたします。

という事で、今からは下半身トレも開始！まずは、BIG3のスクワットとデッドリフト(共に目標150kg)は必須！あとはケガの予防も踏まえて自重での股関節エクササイズなどを追加していきます。これから下半身のトレーニングを始める方は、スクワットやデッドリフトなど**下半身トレの初期導入として、自重か体重の半分以下の重量で15～20回の『フォーム固め』**から始めてみましょう！