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

7月号
July
2016

夏本番！夏休みにもコミセンへ♪

毎日暑い日が続いております。みなさん体調など崩されていませんか？
夏は熱中症や脱水症状の危険性が高いのでこまめに水分補給を行って下さい！
そして、もうすぐ学生が待ちに待った夏休みがやってきます！今から何をしようか計画を立てている方もいらっしゃるのではないでしょうか（^_^）海や BBQ などもいいと思いますが、コミセンでトレーニングや体育館を利用するのもいいと思います♪また、体を引き締めるつもりだったけど、続かなかったアナタ！今から始めて、上手くいけばまだ間に合うかもしれません！
体を引き締めて夏を楽しみたい方は是非！

スポーツ指導員一同

7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）

7月の測定会

26（火）27（水）

Topics 1 暑さ指数とは…？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位や気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人の体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人の体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温　の3つを取り入れた指標です。

運動をされる際は、暑さ指数ボードを確認して暑さ指数を知り、熱中症などにならないよう水分補給などしっかり行って下さい。これからもっと暑くなり、日差しも強くなるので無理せず、体調を崩さない程度に運動してください！

Topics 2 夏休みの個人利用が始まりますよー！！

毎年恒例、夏休みの個人利用が**7月20日から8月31日まで**行われます！普段個人利用で体育館を使用できるのは2枠ですが、この期間は4枠使えるようになります。（時間帯は13時～17時となります）体育館を利用する機会ってなかなかないですよね？

是非この機会に家族や友達と一緒に利用されてみてはどうですか？詳しい日程は、個人利用のポスターでご確認ください。

※来館する際は、室内シューズ、トレーニングウェアやジャージが無いと利用できませんのでご注意ください。

Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう！

☞ ダンベルトレーニング

今月からダンベルトレーニングにトライしていきたいと思います！

1. ダンベルを両手に持って体の横にセットする。（親指が天井側になるように握る）
2. 力こぶを意識して、肘を曲げ、ダンベルを左右交互に持ち上げる。
3. 肘を固定したままダンベルを下ろす。

《ワンポイントアドバイス》

- ハンマーカールで鍛え上げられる筋肉はメインとして腕橈骨筋、サブとして上腕筋、上腕二頭筋です。
- 重たくても体は反らないようにして肘は常に固定してください！

※ アームカールと似ていますが少し鍛え上げられる部位が違うので要注意です！詳細は吹原まで！！

スポーツ指導員の日常 Our Daily Life

書き手 西山 優里

みなさん夏の風物詩といえば何を思い浮かべますか?私はそうめんが浮かびます。暑くなるほど冷たくて手軽なそうめんを食べたくなります。ご飯を喉が通らない日もそうめんならさらっといけちゃいますよね。だからといって食べ過ぎていませんか!?**そうめんのカロリーは、一人前あたり約350キロカロリー**で、意外と高カロリーなのです。それに、冷たいので食べ過ぎると体が冷え過ぎることがあります。食べ過ぎに注意しながら、バランスが偏らない様にキュウリやトマト、梅干しなどと一緒に食べることが望ましいです（^o^）ノ

教えて！オオスミ博士！

＞＞＞夏に向けて、結果を出したい・・・!!

リバウンドしないために！！！

夏本番！今頃は始めた時期が同じでも、結果がでた人と出ていない人で明暗がわかれていませんか?? いったい何が違ったのか…。なーんて後悔するよりも、**あと 2～3 週間「だけ！」頑張ってみませんか!?** その代償に、短期間でカラダを「とりあえず」変化させるので、結果がでたとしてもリバウンドに気を付けて下さい。その後も運動を継続することができれば、リバウンドもあまり心配いらないですが、この期間はかなりキツくカラダに負担もかかります。集中力も低下し、顔から覇気が消えることもあるでしょう…それでも何とか間に合わせたい !! という方は、大隅までお声掛け下さい。地獄級のプログラムを準備しておきます。(^^)

発行
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/ 【facebook】http://www.facebook.com/komisenwajiro