

## 今年の秋は、スポーツの秋にしましょう！

スポーツ指導員一同

今年は食欲の秋よりもスポーツの秋にしていきたいと思います！涼しく過ごしやすい季節になりましたね。暑くもなく寒くもないこの時期に、トレーニング・ランニングなど始めてみてはいかかですか？1回ぼっきりだけではなく継続が大切です！気温がいい時期なのでトレーニングがおススメです！秋と言えば福岡マラソンがあと30日ばかりで開催されますがしっかり調整できていますか？まだまだ調整不足の方はコミセンわじろでお待ちしています！ランニングは腹筋・背筋・体幹が大切なので、『教室』も有効にご活用ください。

## Topics 1 体育の日！無料開放日です！！！！

10月12日(月・祝)はコミセンわじろ3階で体育館・トレーニングルームで無料開放を行います。トレーニングルームでは上下のジャージ(伸び縮みがある服装)、体育館シューズ(上靴等)を持ってお越しください！中高生の方は生徒手帳・学生証をお持ちになって下さい。

尚、体育館では『ロープ・ジャンプ』のイベントを開催予定です！このイベントは個人利用の抽選に落選した方でも参加可能ですので気軽にご来館下さい。お待ちしております！



10月の休館日

26(月)

基本は毎月、最終月曜日です。(祝日の場合は翌日です)

10月の測定会

27(火) 28(水)

## Topics 2 秋のJRウォーキングが開催されます！

### ☆新宮海岸を通り満喫できるコース



「まつり新宮」と「福岡工業大学(立花祭)」などいろいろなイベントが開催され、大人も子供も楽しめるコースです。

そして今年も秋のJRウォーキングに参加します!!! 詳細はトレーニングルーム付近にてホワイトボードに記載しますのでご確認ください。また、何か分からないことがありましたら指導員にお尋ね下さい。秋の福岡を歩いてみましょう！

■11月3日(火・祝) 新宮の海岸散歩&お祭りウォーク!

■コース: JR 福工大前駅スタートの約9km ■所要時間: 3時間程度

前回は綿津見神社へ行きました!

## Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう!

さあ、ダンベルスプリットジャークに挑戦しよう!

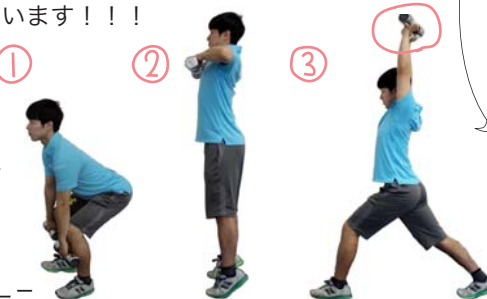
今年のつながる通信もあと3回!!ダンベル系のトレーニングを再び行いたいと思います!!!

- ① ダンベルを持ち、腰幅ぐらいで脚は広げて膝下付近にダンベルをセットする。
- ② 膝を伸ばしながら前後にジャンプしてダンベルを胸のラインまで肘を曲げて引き上げる。
- ③ 肘をしっかり返ししながら頭の上までダンベルを挙げる。その時下半身のステップと肘の返しは同時に行う。

《ワンポイントアドバイス》

今回のトレーニングはウエイトリフティングのトレーニングです。ウエイトトレーニングは全身のトレーニングになるので筋トレ好きな方おススメです!!!

筋力アップ目的の方は10回x5セット目安に行ってください。(詳細は吹原まで)



部位: 下半身、肩、背中  
筋肉名: 大殿筋、脊柱起立筋、三角筋

今月からはダンベルだ!

## 福岡マラソンに向けて!

## Our daily life

10km 走れるようになりつつあります。の巻

書き手 穴井 芳恵



形から入る私はおニューのシューズを購入しました!

初の外ランは、自宅から桜井神社までの約9km。快調にスタート!と思ったら7km地点で、足の痛みが!!帰りは自力で帰れませんでした。そして、トレッドミルで30分を2回した時は左ふくらはぎに痛みが!!大隅トレーナーに体幹の弱さを指摘され、筋トレを始めました。リベンジの九大まで片道4.7kmではお腹を意識して走りました!今度はちゃんと自力で帰れましたよ!お尻とハムを意識して走っていると痛くて痛くて。それを意識しないで走って見たら、なんと痛くなーい!びっくり!意識しすぎたみたいです!(笑)今度は、お腹お腹...!と意識してまたチャレンジします!20km、走るぞー!

## 教えて!オオスミ博士!

『ジョギング初心者のみなさん、朗報です。』の巻

スロージョギングから始めよう!



マラソンの話題が尽きない今日この頃...マラソンに興味はあるけど自信が無いとか、体力が...なんて思っている方は、ぜひ「スロージョギング」なるものをお試しあれ!やり方は簡単で、歩行と同じスピード(5km/h程度)でジョギングをするだけ。早く走ることがジョギングではないんです!何より歩く速さで走ること。これがマラソンへの第一歩!しかも、消費エネルギーは歩行より高いので、ダイエットしている方もきついジョギングを無理してやる必要はありません。私も今年の冬は、スロージョギングで脂肪燃焼してみようと思います。