

今年の秋は、どんな秋にしますか

今年の秋は、どんな秋にしますか？

日中はまだ暑い日がありますが、朝夕はだいぶ涼しくなりました。みなさんはどんな秋にするか決まりましたか？指導員Nは体を動かしてトレーニングの秋にしよう、食べることも好きなので食べ物の秋にしようと思います。

この時期は季節の変わり目なので、何か目標を決めて取り組むにはぴったりだと思います。みなさんも目標を決めて取り組んでみましょう (^o^)

また、来月は福岡マラソンが開催されます！参加される方もそうでない方も秋の風を感じながら走ってみてはどうでしょうか。

スポーツ指導員一同

10月の休館日

31 (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

25 (火) 26 (水)

Topics 1 体育の日はコミセン無料開放日です！

10月10日(月・祝)はコミセンわじろ3階の体育館とトレーニングルームが無料で使えます！年齢関係なく無料で使えるので、この機会にコミセンを利用されてみてはいかがでしょうか？利用を希望される方は、**上下ジャージ(伸び縮みする服)**、**体育館シューズ(室内履き)**がないと利用が出来ないので、必ず持ってお越し下さい！また、中高生の方は**生徒手帳**か**学生証**を必ず持ってきて下さいね～！(´`)

※トレーニングルームは中学生から、保護者同伴でのご利用となります。

※体育館は小～中学生のみでのご利用は18:00までとなっております。



Topics 2 福岡マラソンへの道シリーズ ~その3~

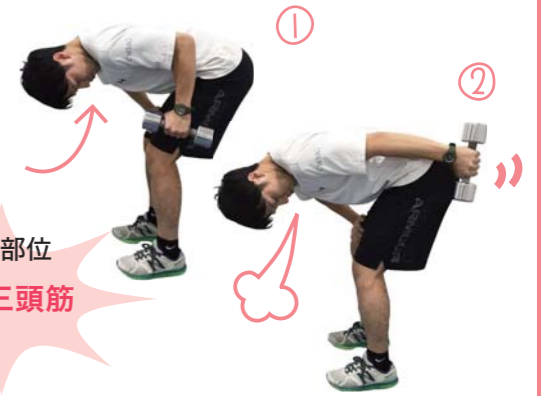
- ① 今まで最高何km走りましたか？
- ② 実際にどんなトレーニングを行いましたか？
- ③ 本番まで残り1ヵ月、どう過ごしますか？
- ④ ストレッチはどこをメインで行っていますか？



Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう！

👉 トライセプスキックバック

- ① ダンベルを片手に持ち、膝を曲げ上体を前方に傾ける。
- ② ダンベルを持つ腕は、体側で肘を90度に曲げた状態を保つ。
- ③ ダンベルを持っていない方の腕は、同じ側の大腿前部に置き体を支える。
- ④ 開始姿勢から肘を伸ばし、ダンベルを挙上する。



《ポイント》

- 呼吸方は、開始姿勢で息を吸い、肘を伸ばす時に吐く。
- 上半身はこのままキープして、肘に意識していき足や体の反応を使用しないようにする。 >>詳細は吹原まで！

強化部位
上腕三頭筋

秋のJRウォーキング開催

Way to
FUKUOKA MARATHON
書き手 西山 優里



今回は11月3日(木・祝)に毎年恒例のJRウォーキングが開催されます！9時30分頃にコミセンわじろ2階ロビーに集合し、参加者全員でスタートします。(詳細はトレ室前のホワイトボードに記載します。)今回は、新宮でお祭りがあるので、祭りを横目にそのままゴールを目指すのもOK！お祭り散策後そのまま帰宅するのもOK！なんせ自由参加ですから。笑 全体のコース距離が約9km、所要時間は約3時間を見込んでいます。当日は、**指導員西山が指揮を取る**ので、**私と一緒に歩きたい方、新しいコミセン仲間を見つけたい方、一緒に歩きませんか？笑**これはコミセンで「仲間を増やすチャンス」ですよ！ぜひ、ご参加下さい。

教えて！オオスミ博士！

>>>いくつになっても自分の限界値に挑戦しよう！



オリンピックも終わり、みなさんパラリンピック観られましたか！？体に障がいをもっていても、健常者と変わりなく、むしろそれ以上に体を鍛え人間の可能性を広げている姿は本当に刺激を受けます。さあ、最近『大きくなったね』とよく言われている私ですが・・・はい。太っております♪今年の初めには67kg程度だった体重も、人生最大重量の75kgまで大きく育ちました！こうして体重を増やしているのは、「**自分の限界値を更新するため**」なんです(^)今は、筋肉達に「**重さってこんなんだぞ！**」と覚えこませている段階ですが、半年～1年くらいかけてじっくりとトレーニングしていきます。目指せ100kg 挙上！みなさんも、一緒に限界値に挑んでみませんか？ (^) /