

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年の運動収めはコミセンで！

年の瀬になると、毎年1年早く終わるように感じて仕方ありません…。2016年も残りわずか…皆さんやり残したことはありませんか？目標は達成できましたか？年賀状の準備は完了してますか？

この冬の過ごし方は、春以降のカラダに大きく関わってくるのを頭の片隅に置いておきましょう。そして毎年、年末年始の1週間で2～4 kgほど増量して帰ってくる方も多いですが、来年こそは変動なく笑顔で会えるのを指導員も楽しみにしています！なお、例年通り28日から1月3日までは休館日となりますので、お間違えなく！！今年もたくさんのお会いに感謝し、来年も出会い多き年になりますように(>人<)

スポーツ指導員一同

12月の休館日
26(月)
28(水)～1/3(火)
基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

12月の測定会
20(火)・21(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 コミセンまつりでロープジャンプしませんか？

2017年2月12日(日)に「第4回 コミセンまつり」が開催されます！昨年に引き続き、体育館では、**ロープジャンプ大会**を行います。10人一組で3分間に跳んだ回数を競う大会。ジュニア部門(全員小学生以下)、一般部門(中

学生以上)、シニア部門(合計年齢600歳以上)のチームを募集します！上位チームにが景品あり！ぜひ、力を合わせて、チャレンジしてみませんか？

※詳細は、指導員までお願いします。



Topics 2 福岡マラソンへの道シリーズ ～最終回 福岡マラソン無事に完走！！～

① 6時間 38分 38秒

① タイム ② 感想

① 6時間 32分 43秒

② 2度目のチャレンジ!!成長した私がありました(*^_^*)!今回は、西山さんと二人で走ったのも楽しさの要因の一つです!途中、足の筋肉が攣りそうになったり、張ってきたりしましたが最後まで走りきる事が出来ました。応援して下さいました皆さまに感謝です。本当にありがとうございました。一緒にチャレンジしませんか?去年は、足の痛さで余裕なんてありませんでした。っが!今年は、楽しかった～!



② みなさん、福岡マラソン完走できました～!一言で表すと、足の痛みを忘れるくらいすごく楽しかったです!わたしが完走できたのは、たくさんのご声援とボランティアをして下さった方々、福岡マラソンに携って下さった方々のおかげです。本当にありがとうございました!!練習初めころを振り返ると、最初は1キロでさえも苦痛でした笑 それでも、諦めず続けてきて良かったと感じました。努力は実る、チャレンジすることが大切だと身にしました。みなさんもマラソンに限らず、まずは興味があることに、チャレンジしてみは??v(^_^)v

Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう!

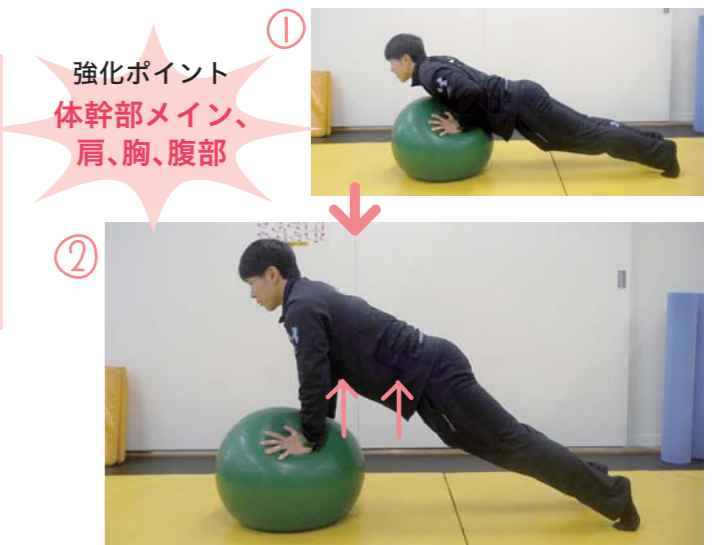
バランスボールプッシュアップ

- ① 両手をボールの上に乗せる。手幅はやや広く外側に向けておく。
- ② 上体、お腹、背中がぶれないように体幹部は常に意識しながら肘を曲げていく。(胸部とボールが触れたら肘を伸ばしていく。)
- ③ ①～②を繰り返し行う。

《ポイント》

- 頭から足首まで一直線になるように意識しながらコントロールする。
- ボール、顎タッチではなく胸部、ボールタッチのやり方で行う。

>>詳細は吹原まで!



スポーツ指導員の日常

文化の日は JR ウォーキング♪



11月3日(祝)はJRウォーキングに行ってきました!今年は天候にも恵まれ、スタッフを含め総勢45名もの参加があり、大変賑わいました。

初めての担当だったので、準備からてんやわんや…至らないところも多々ありましたが、参加された皆さんのお力もあり、全員でケガもなく約9キロもの道のりを歩き通せてホッとしております。祭り新宮では、美味しい食べ物をたらふく…いえ、味見程度ですが運動に食べ物にと良いこと尽くしのイベントでしたね。また次も美味しい物があるといいなあ。。



教えて! オオスミ博士!

いくつになっても挑戦しよう!(第2巻)



10月のつながる通信で、記事を書きましたが…覚えてますか?あれから2ヶ月経過した現状の報告を兼ねて、トレーニングの経験談を少々。上半身が特に弱いののが難点だった私も、ベンチプレスの Max 重量が10kg アップしました!胸囲も大きくなりそれに伴い腕や肩周りもサイズアップ!実は本人がこの結果に一番驚いています…。笑

何をやったのか…実は基本的に忠実に実施しただけであります!「10回くらいが限界の重量を4～7セット(調子が良ければ重量を落としながらセット数を重ねていました)実施して、週に1回は最大重量を挙げる。」これを週に1～2回程度実施しています(トレーニング後は3日以上空けてます。)今はまだ発展途上なので、体脂肪率などにはあまり執着せず、肥大をメインに継続していきます。