

ケガ、熱中症、脱水症状に注意！

7月になりましたね。緊急事態宣言が解除されて、運動を再開された方が多いのではないのでしょうか。熱中症や脱水症状の対策も大切ですが、久しぶりの運動でケガをしないようにストレッチは入念に行いましょう！今月のつながる通信は、前回に引き続き新人紹介や、トレーニングルームでの期間限定で開催するプチイベントについて書いています。そして、あの指導員が戻ってきた！ぜひ最後までお読みください！

休館日

7/26(月)

測定会

測定会は、現在「休止中」です。再開までしばらくお待ちください。

トピックス 1

新人紹介 高木更紗

初めまして！5月よりコミセンわじろで勤務しています高木更紗（たかきさらさ）と申します。年齢は22歳でミュージカル鑑賞が好きです！私がコミセンわじろに入ってから緊急事態宣言が発出されてリモートワークになり、運動不足解消に向けてコミサイズで身体を動かすようになりました。結構辛いですが頑張っています！コミセンに來館された方々にとって居心地の良い環境づくりを目指して頑張



りたいと思います！これからどうぞ宜しくお願い致します。

トピックス 2

新人紹介 眞鍋健太郎 佐藤大地

皆さん、初めまして&お久しぶりです。元コミセン指導員の眞鍋健太郎です。コミセンわじろの研修で舞い戻ってきました！木曜日の教室で運動指導も担当するのでぜひ参加してくださいね！数ヶ月という短い期間ですがよろしくお



願いします。はじめまして！さいとびあがワクチン接種会場となったため、当面の間コミセンわじろで研修としてお世話になります。佐藤大地です！たまにバイクでツーリングに行ったりします。どこかオースメのスポットなどあればぜひ教えて下さい！短い間ですが、よろしくおねがいします！

紹介！おススメ栄養

「PFC比」で栄養管理！

計算方法 たんぱく質、炭水化物は1gあたり4kcal、脂質は1gあたり9kcalで計算

たんぱく質	4kcal × たんぱく質(g)	= ① kcal
脂質	9kcal × 脂質(g)	= ② kcal
炭水化物	4kcal × 炭水化物(g)	= ③ kcal

$$\begin{aligned} & \text{① kcal} + \text{② kcal} + \text{③ kcal} \\ & \quad \quad \quad \parallel \\ & \text{④ kcal (全体のエネルギー量)} \end{aligned}$$

たんぱく質	① kcal ÷ ④ kcal = (たんぱく質)%
脂質	② kcal ÷ ④ kcal = (脂質)%
炭水化物	③ kcal ÷ ④ kcal = (炭水化物)%

夏は「体を引き締めたい」となる季節です。体を引き締める為に過度なダイエット方法で偏った食事になり、栄養不足へと繋がることもあります。そこで、「PFC比」というもので栄養管理をする方法があります。「PFC比」とは、1日の総摂取エネルギー量に対して、たんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)のエネルギー量の割合を%で表したものです。望ましい割合は、たんぱく質:約15%、脂質:約20%、炭水化物:約65%になります。それぞれの割合を変えることで目的に合ったバランスの良い食事がとれるので、普段の食事の割合を知りたい方は、是非試してください！

レッツ！チャレンジ！

サイドプランクにレッツチャレンジ！

前回に引き続き、今回も体幹トレーニングの1つ、「サイドプランク」を紹介します。お腹周りの筋肉、特に脇腹を鍛えます。体幹を続けて鍛えることで、日常動作が楽になったり、姿勢が安定したりと効果が沢山です！初級に慣れてきたら、上級にもチャレンジしてみてください！まずは、横向きになり足を伸ばします。肩の真下に肘、前腕をセットしてスタートしてください！

ポイント！

呼吸を止めないように、フォームを大事に行いましょう！



まずは30秒キープ！

2 上級

片手、片足を浮かした状態で姿勢を保ちます。反対側も同様にチャレンジ！

姿勢を安定させて10秒キープ！

月刊タイムズ

トレニングルームでは、現在プチイベントを実施中！
去年の年明けに実施した「妄想旅行」の第2弾！として、今回はトレニングルームの有酸素マシンやランニングコースを使って、コミセンわじろからスタートし、和臼5校区の公園を巡って(約20km)1周する企画となっています！普段の散歩コースに飽きてしまった方や、運動不足でウォーキングを始めようかなと迷っている方！どなたでも気軽に参加できる内容となっています！この企画を通して、皆様の健康づくりのお手伝いができたらと思っています！ゴールされた方には指導員よりちょっとしたプレゼントも用意してあります！参加お待ちしております！企画の詳細は指導員までお尋ねください。

妄想旅行第2弾！和臼5校区公園巡り！目指せ20km！



1 初級

頭から足まで一直線の姿勢を保ち、目線はまっすぐに！お尻がおちたり、腰が反ったりしないように。