

# こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2022.  
11

ごあいさつ

**冬に向けて・・・**  
11月に入り、今年も残り2カ月ですね。これから冬に向けて寒さがどんどん増していくと思いますが、お体に気を付けて体調を整えていきましょう！  
さて、11月のつながる通信は、新人紹介やトレーニングルームで開催中の企画、指導員のコラムも見逃せない内容となっておりますよ。充実した内容が盛りだくさん！是非、ご覧ください！

11/28(月)  
11/29(火)  
30(水)

休館日  
測定会

## トピックス 1

### 新人紹介 阿志谷 弥佈

はじめまして。8月16日よりコミセンわじろで勤務しております。阿志谷弥佈(あしやみこと)と申します。  
趣味は読書とサスペンスドラマを見ることです。インドアな趣味のため運動不足気味です。この機会に運動やストレッチに取り組みたいと考えているので、おすすめの方法があれば教えてください。運動は苦手ですが、頑張ります！  
コミセンに来館された皆様がよ



り快適に楽しくお過ごしいただけるよう努力してまいります。これからどうぞよろしくお願い致します。

## トピックス 2

### トレーニングルームでフルマラソン!?

現在、トレーニングルームでは楽しく身体動かすプチ企画を開催中。その名も、「妄想！フルマラソン！」

まで！皆様のご参加、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。

トレーニングルームの機器を使ってフルマラソンの距離を走れる！内容となっています。フルマラソンを走ったことのある方はもちろん、走ったことのない方もこの機会にフルマラソンを疑似体験してみませんか。目指せ完走！  
ゴールした方にはオリジナルの賞状をプレゼント!!  
実施期間は11月1日～11月30日



## 突撃 Q&A

### 運動のベテランに突撃!



今回はコミセン創立当初から継続して運動をしている男性にインタビュー!

コミセンにはいつから通いだしましたか?

コミセンわじろ創立当初からです！  
初めの頃は月に1回程度でしたが、トレーニング室で実施されていた教室に参加してから運動が好きになりました。週1ペースで通うようになりました！

通うようになったきっかけは?

家から近いことと、使いたい器具が揃っていたからです。様々な器具を使ってみたいことで自分自身に合う運動のやり方が分かってきました！

運動を始めて変わったことはありますか?

食事やお酒の量に気を付けるようになりました。通いだした頃から体重が5kg減りずっと同じ体型をキープしています！  
また、トレーニング室の利用者さんと話す人もできました！

今後の目標は?

もっと運動のことや身体のことについての知識をつけたいです！知識があることで運動の効果も上がると思うし、何より運動が楽しくなりますね！

ありがとうございました。今後も健康づくりのお手伝いをさせていただきますー！

## 月刊タイムズ



糖質とたんぱく質を補給だー！

### 福岡マラソンまでの道のり

福岡マラソンまであと数日ですね。好タイムを狙い頑張ってください!!今回は、疲労軽減の為に、私が行っているマラソンの練習後やトレーニング後のリカバリー(回復)方法について紹介します。  
1. **高糖質のものを補給する(おにぎり、果物など)**：有酸素運動やトレーニング後はエネルギーが空になりやすいです。空になったエネルギーを補給するために、高糖質のものを運動後30分以内に補給します。  
2. **たんぱく質を補給する**：運動前に比べて血流が上がっています。筋肉を作るたんぱく質を摂取することで筋肉の喪失を最小限に抑え、筋肉修復にもつながります。  
3. **ストレッチをする**：運動後の筋肉は、収縮しようとする力が働いているので、縮んだ筋肉をストレッチで伸ばします。疲労軽減の効果もありますよ。

## レッツ！チャレンジ!

### キヤット&ドッグにレッツチャレンジ!

キヤット&ドッグは肩甲骨周り・脊柱・骨盤を連動させ可動域を広げていく運動で、腰痛予防や姿勢改善に効果的です!

### ポイント!

腰・肩・肘に痛みがある方は無理しない程度に行ってください。

1 四つ這いになり、手を肩幅程度に開きます。



2 手で床を押し、背中を丸くしていきます。(猫のポーズ)



お臍を覗き込むように!

3 肩甲骨を内側に寄せながら背中を反らします。(犬のポーズ)



肘が曲がらないように!