

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2025.11

ごあいさつ

11月に入りこれから本格的に寒くなっていますが、皆さん体調管理はしっかりとできていますか？寒さに負けないようにたくさん体を動かしていきましょう！

今月のつながる通信は、「1m-1コミササイズ」「トレーニングカルテ」についてや指導員のコラムと盛りだくさんの内容となっています。

冬に備えましょう！

11/25(火)

11/26(水)
11/27(木)

休館日

測定会

トピックス1 「1m-1コミササイズ」を「存知ですか？」

「1m-1コミササイズ」とは、毎週金曜日に「コミセんわじろのインスタグラム、フェイスブックでスポーツ指導員が更新しているエクササイズ紹介動画のことです。毎月テーマが変わる、お家でできる簡単なエクササイズを約1分間の動画で紹介しています。そのほかにも運動に関する内容のクイズ動画も配信しています。まだ動画を観たことがない方も無理なく続けられる運動習慣を、「1m-1コミササイズで」始めてみませんか？今月のテーマは「下半身強化で転倒予防」となっています！ぜひ、チェックしてみてください！



レッツ！
チャレンジ！

ベンチデイップスに
レッツチャレンジ！

今回は、上腕三頭筋（二の腕）の引き締めに効果的なトレーニングを紹介します。二の腕のたるみが気になる方におすすめなのでぜひ、やってみてください！

1 ベンチまたは椅子に
指先が前を
向くように
手を付きます。



2 肘を曲げて
身体を真下に
下ろします。



3 肘を伸ばして身体を上げ、
元の位置に戻します。

トピックス2 トレーニングカルテを
利用してみましょう！

トレーニングカルテとは、一人ひとりの目標達成に向けて指導員と一緒にトレーニングメニューを考えて作成するものです。カルテにその日のトレーニングの内容や成果を記録し振り返りをすることで体の変化に気づけて、モチベーションの向上にもつながっていきます。

ダイエットや健康維持、筋力向上など様々な目的に合わせて作成していきますので、「何から始めたらいいのか分からない」「体の変化が感じられない」などのお悩みがある方は指導員に相談してトレーニングカルテをご活用してみてください。



健康豆知識

はちみつ湯がおすすめ！

急に寒くなりましたが、体調管理でできていますか？体が冷えると内臓の働きが悪くなり免疫力が低下し風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます！夜は気温も低くなり寒さ対策が必須になってしましました。そんな時におすすめなのが「はちみつ湯」です！はちみつは抗菌作用・保湿作用で喉の不調改善の効果で知っている方が多いと思います。その他にも、疲労回復、免疫力向上、整腸作用など様々な効果があります！また、リラックス効果もあるので30分～1時間前に飲むのがおすすめですよ。※乳幼児や持病の方は医師に相談しましょう。

やかんでお湯を沸かし、冷ましておきます

はちみつ湯
50℃前後に冷ました白湯にお好みで蜂蜜をいれます。

月刊タイムズ

福岡マラソンまで残り数日！

福岡マラソンまであと数日ですね。今年の福岡マラソンには嶋田副館長が登場します。そこで今回、福岡マラソンへの目標となる練習を取り入れたかをインタビューしていきたいと思います。

▼福岡マラソンの目標は？……5時間台前半でのゴールを目指します！7月のつながる通信では4時間台でのゴールを目指しましたが、まずは、自己ベスト5時間40分の更新を目指します！

▼どんな練習をしていますか？……いつもより、早めにトレーニングを始めた。それも、新しいシューに慣れるためです。長距離を走る練習を中心にして、42.195kmに挑みます。応援、よろしくお願いします！

