

夏に向けて準備をしましょう！

ごあいさつ

あつという間に春が過ぎ、もう夏が近づいてきましたね。熱中症対策の準備をして暑い夏を迎えましょう！さて、今月のつながる通信はトレーニングルームでの教室のお知らせや各指導員のコラムなど盛りだくさんの内容となっております！ぜひ隅々までご覧ください！

休館日 5/27(月)

測定会 5/28(火)
5/29(水)

トピックス 1

トレーニングルームの教室を始めました！

トレーニングルームで教室をしているのはご存知ですか？

昨年からは火曜トレ(毎週火曜日15時~15時半)を実施していますが、なんと！今年度から新しい教室が始まりました！

- ・木曜夜トレ(毎週木曜日19時~19時半)
- ・土曜トレ(毎週土曜日15時~15時半)

トレーニングルームを夜しか利用できない方、週末しか利用できない方、指導員と身体を鍛えたい方、ぜひ教室に参加してみませんか？教室のテーマは券売機の上とトレーニングルーム内に掲示しています。ご不明な点はスポーツ指導員までお声掛けください！



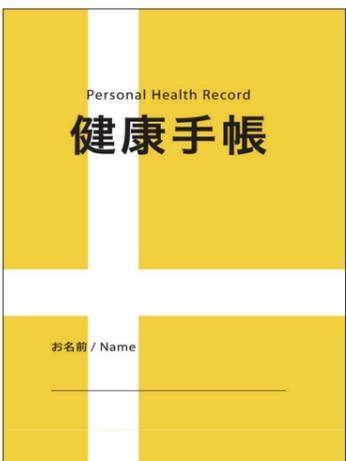
トピックス 2

健康手帳を活用していませんか？

皆さん、トレーニングルームに「健康手帳」があるのはご存知ですか？

InBodyや血圧計などの測定後に結果を記録用紙に記載して、健康手帳に貼っていくと過去の測定結果と比較ができます。

また、健康手帳には年齢別の体脂肪率やBMI、血圧の基準値などが記載されているので、ご自身の測定結果と見比べることが出来ます。その結果をもとに目標を決めるのもいいですね！運動の目標設定や健康管理の為に、ご自身の身体の状態をチェックして記録しませんか？



レッツ！ チャレンジ！

ダンベルクラッチに

レッツチャレンジ！

ダンベルクラッチは重りを持つことで自重より負荷をかけるため、より腹筋群に刺激を与えることができます。

- 1 仰向けになり、両手でダンベルを持ちます



- 2 ダンベルを真上に上げるように頭と肩甲骨を浮かせます



まずは10回にチャレンジ！

ポイント！

- ・上体は完全にあげないように
- ・呼吸を意識して、上体をあげる時に息を吐く

健康豆知識

今が旬！「カツオ」はすごい魚！

カツオには身体に嬉しい栄養素がたくさん含まれていることはご存知ですか？たんぱく質、鉄分、脂肪酸(DHA、EPA)、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富に含まれています。筋肉づくりに欠かせないたんぱく質や貧血予防効果のある鉄分は、運動後の食事として取り入れたい食材です！

他にも、DHAやEPAには脳の働きを活性化、血栓を予防する効果があります。春に獲れるのが「初カツオ」！秋に獲れるのが「戻りカツオ」と言い、今の季節が旬の「初カツオ」は脂質の量が少ないためさっぱりとしています！ぜひ、運動後の食事の一品として取り入れてみてください！！



月刊タイムズ

社会人1年目の目標

社会人1年目の僕の目標は「日々前進」です。

この言葉は中学生の時の担任の先生から教えてもらった言葉です。

スポーツ指導員の知識がまだまだな部分があるので、「日々前進」の毎日一歩ずつ前進するという意味のように、利用者の皆さんから頼られるスポーツ指導員に向けて日々を大事にし、この1年間一生懸命頑張ります！

今年フルマラソンにも挑戦します。

昨年の反省を踏まえて、3時間切り(サブ3)を目指して今後の練習を毎日頑張ります！僕が実践している練習内容などは次回のつながる通信で紹介！お楽しみに！

