



Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244
休館日 | 毎月第3月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始
URL | <http://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

facebookで
西体育館のリアルな
情報を発信中です！
@fnishigym2017
で検索

10

2017.10.01発行



さわやかな秋晴れの続く今日此頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところ3ヶ月となりましたが、スポーツの秋にやり残したことはございませんか。今月は毎年恒例の「体育の日」無料開放がございますので、是非ご活用ください。現在、体育館職員では様々な研修を受けながら、皆様のご期待に応えられるよう準備しております。ご来館の際にお困りなことがある際には、是非お声かけください。



西体育館 館長
田中 幸一

● 田中館長のつぶやき

体育の日は、昭和39年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を記念して昭和41年に国民の祝日となりました。体育館では「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」という体育の日の趣旨に合わせて、当日9時から14時まで競技場で「親子で楽しむスポーツレクフェスティバル」を福岡市レクリエーション協会主催で行います。子供から高齢者まで無料で楽しめますので、是非皆さんご参加下さい。また、他の部屋についても、個人利用として2時間単位で無料開放しています。(武道室は体育館主催事業の為、13時から17時まででは除きます)

● Easy Exercise Menu

今回紹介するのは、「クランチ」という種目で、主に腹直筋(お腹)上部を鍛えます。腹筋を割りたい方はもちろん、**お腹回りのシェイプアップにも効果的!**腰への負担も少ないです☆

「クランチ」をやってみましょう!

- 1 膝を90度に曲げ、仰向けに寝ます。
手は太腿に置き、背中(肩甲骨)を床から浮かします。
 - 2 手を太腿に沿わせ膝に届くまで4秒かけて起き上がります。
※息を吐きながら起き上がります。
 - 3 4秒かけて1の状態に戻します。※息を吸いながら戻ります。
- ※1~3を10回×3セット行います。



息を吸いながら戻る

息を吐きながら起き上がる

POINT

動作をゆっくり行うことで成長ホルモンが分泌され効果的に筋肉をつけられます。あごを少し引き、目線はおへそを向きましょう!

● スポーツ栄養 豆知識

今月号のテーマは、**秋の味覚「栗」**です。

秋が旬の栗ですが、旬の食材とは美味しいだけでなく、栄養価が最も豊富で、効果的に栄養を摂取できます。今回、**特におすすめしたいのが長距離ランナーの方々**です。栗には1粒あたり約**30kcal**のエネルギーがあります。他にもビタミンB1・C、葉酸などを含んでいます。ビタミンB1には8月号でも紹介したように脂質・糖質をエネルギーにし、**疲労回復の効果**もあります。また、長距離ランナーは着地の衝撃により毛細血管を流れる赤血球が破壊されたり、汗から鉄分が流れ出たりすることで貧血になりやすいです。葉酸は赤血球の合成を行い、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働きがあります。もちろん、長距離ランナー以外の方にも嬉しい栄養素がたくさん含まれています。先に挙げたビタミンCは**風邪の予防にも効果的**で、季節の変わり目に調子がすぐれない方にはもってこいです。**食物繊維はサツマイモより豊富**と言われており、便秘の方には嬉しい栄養素ですね!他にも、カリウムが多く含まれており、**高血圧、動脈硬化の予防やむくみを解消**します。普段剥いている渋皮にはタンニンというポリフェノールの一種が含まれており、**抗菌、抗がん、抗酸化、老化防止の効果**があります。渋皮煮にすれば、余すことなく食べられますね!小さな一粒にたくさんの栄養とエネルギーが詰まっています。食べ過ぎには注意して、必要な量を摂取してください!栗を食べて食欲の秋、運動の秋を楽しみましょう♪



10
 October

 福岡市立西体育館
 月の教室カレンダー

今月の気軽に参加できる教室のカレンダーを掲載します。事前予約不要ですので、皆様の参加をお待ちしております。

※教室のスケジュールは、9月15日時点での予定です。状況により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	3 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	4 ●スマイルアップ (ファミリーバドミントン) 19:00～20:30	5 ●健康レベルアップ (エアロピクス) 9:30～11:00	6 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	7
8	9 ●スポレクフェスタ 2017	10 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	11 ●スマイルアップ (卓球) 19:00～20:30 ※武道室	12 ●健康レベルアップ (らくらく体幹トレーニング) 9:30～11:00	13 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	14
15	16 休館日	17 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	18 ●スマイルアップ (バドミントン) 19:00～20:30	19 ●健康レベルアップ (卓球) 9:30～11:00	20 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	21
22	23 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	24 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	25 ●スマイルアップ (ソフトバレーボール) 19:00～20:30	26 ●健康レベルアップ (かんたん自重トレーニング) 9:30～11:00	27 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	28
29	30 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	31 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	※体育の日 スポレクフェスタ2017(参加無料・事前予約不要) 誰でも気軽に参加できる種目を、ブース形式で展開します!! ①バスターター ②卓球バレー ③10分ランチ フィットネス ④キンボール ⑤ラダーゲッター ⑥ポッチャ ⑦ソフトダーツ ⑧レク式 体力チェック ⑨ダブルダッチ ⑩昔あそび 事前予約不要です。 当日は手ぶらで参加できますので、気軽に西 体育館へ遊びにお越しください。 ※内容が変更になることがあります。			

● 今回の Pick Up は、10月募集の人気教室をご紹介します。

やせる身体づくり教室(夜トレ)

募集期間 10/1(日)～11/10(金) ※必着

- **内容** 様々な視点から、「やせる」について学びます。運動と講座を交えた楽しい教室です。
- **日程** 12/8、12/22、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16(金曜日全8回) ● **時間** 19:30～20:30(1時間) ● **対象** 18歳以上
- **定員** 20名程度(応募者多数の場合抽選にて決定)
- **応募方法** <パターン1> 往復はがきに、①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 を記入のうえ西体育館まで郵送。住所は表に記載。
<パターン2> 窓口で、応募用紙にて応募。※はがき代62円or官製はがきを持参。

※各テーマや教室の内容にご不明な点がある場合は、遠慮なく西体育館までお問い合わせください

● ホームページのご案内 <http://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

福岡市立西体育館

検索

西体育館のホームページでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面で掲載している各種教室の内容などがダウンロードできます。また、コミネットの空き状況、西体育館専用のfacebookも閲覧できるようにしています。今後は、皆様のご要望に添った内容に更新していきたいと考えていますので、是非ご意見もお寄せください。

