



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立西体育館版

4

2025.4.1発行



〒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 | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

西体育館公式  
Instagram



部屋の空き情報  
やトレーニング室  
混雑状況などを  
お知らせ!



## ● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長  
櫻木 浩子

皆さんお花見は行かれましたか?さて、4月13日から大阪万博が開幕します。私の周りではあまり話題に上がりませんが、皆さんの周りはどうでしょうか?チケットの売れ行きが伸び悩んだ原因の一つにチケット購入の複雑さとも聞きました。ID登録やパスワードの設定など購入手続きのハードルが少し高かったようです。現在はコンビニや旅行代理店で「紙のチケット」が購入できるようです。体育館でも似たようなことが最近ありました。4月から個人利用の予約がこれまでの電話予約に代わりネット予約になるため、利用するには登録が必要だったり、システムにログインして抽選をかけたりと日ごろ慣れないスマホ作業をすることになりました。職員は利用者さんと一緒にスマホ画面を見ながら悪戦苦闘していました。でもこの作業も面倒なことばかりでなく、これをきっかけに利用者さんとの会話が増えたり、使い方を覚えた方はお友達に教えたりして、みんながゲームを攻略したような達成感もありました。大変なこともありましたが、一つの思い出となりそうです。

## ● Easy Exercise Menu

### 『バックエクステンション』

今回紹介するトレーニングは、背中の筋肉を鍛える背中の筋肉を鍛える「バックエクステンション」です。背中の筋肉の中でも、きれいな姿勢の維持と体幹の動作に大切な、**脊柱起立筋**と**広背筋**という筋肉を鍛えられる自重トレーニングです。特に道具は必要なく、フォームやテクニックも難しくはないため、自宅で簡単に行えるので男性はもちろん、女性でも簡単に取り組みます。

### 『バックエクステンション』をやってみましょう!



- 1 床にうつ伏せになります。
- 2 腕、胸、足を同時に床から浮かせていき、体を反らします。
- 3 背筋が収縮していると感じるまで背中を反らしていき、その状態で1~2秒静止します。
- 4 その後、ゆっくりと元の位置に下げて戻していきます。



～チャレンジ～  
①～④を10回×2~3セットを目安に行いましょう。

### POINT

- ・両足を浮かせる時は、お尻に力を入れましょう
- ・腕、胸、足を浮かせる時は、息を吐きながら行いましょう
- ・息を吸って元の状態に戻しましょう
- ・勢いつけずにゆっくりと行いましょう

### NG



足を浮かせる時は膝を曲げない様に注意しましょう!

## ● West News

2025年4月に入り、花々が咲き誇る季節!新年度を迎え、新しい生活がスタートする方、新しい事を始たい方、皆様の生活の中に運動を取り入れて見てはいかがでしょうか。西体育館では、トレーニング室、競技場、健康体力相談室、小体育室、武道室を目的に合わせてご利用出来ます。

小体育室(卓球)	毎日(個人利用)/9:00~21:00
競技場	水曜日、土曜日(個人利用)/9:00~21:00
健康体力相談室	月曜日(個人利用)/13:00~21:00

(4月より個人利用はネット予約になります)

## ● イベント紹介

### ◆ 真・あそび忍ジャー

【日時】5月5日(月)、10:00~14:00(入場は13:30まで)  
【会場】福岡市立西体育館  
【対象】幼児~小学生を含む親子  
【参加費】無料  
【持参物】室内シューズ、飲み物、(保護者の方の上靴)



### ◆ 親子リズム体操教室

親子で楽しく運動しましょう。  
【日時】5月7日~28日(水曜日、計4回)、9:45~10:45  
【対象】6ヶ月~5歳未満の子と保護者  
【定員】10組  
【金額】3,200円  
【募集期間】4/1~4/15



西体育館HPでも  
確認できます

教室によって申込期間が違います。ご不明な点等  
ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

4

April

福岡市立西体育館  
月の教室カレンダー

今月の教室のカレンダーを掲載します。

※教室のスケジュールは、3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、予めご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	2	3	4 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	5 ●大会開催日 混雑
6 ●大会開催日 混雑	7	8 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	9	10	11 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	12 ●大会開催日 混雑
13 ●大会開催日 (11:15～12:45) 混雑 ●ストレッチマシン 体験&インボディ測 定会	14	15 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	16	17 ●大会開催日 混雑	18 ★スポレク do it! 14:00～15:00 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	19 ●大会開催日 混雑
20	21 休館日	22 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	23	24	25 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	26
27 ●大会開催日 混雑	28	29 昭和の日	30			

## ●Pick Up

## 西ササイズ①②

テーマに沿って、様々なツール(トレーニング道具)を使用したトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングを行う、一回完結型の教室です。

(テーマはホームページで確認できます)

【日程】毎週火曜日(休館日・お盆・祝日・年末年始を除く)

【時間】①9:00～10:00 ②10:00～11:00

※①②とも、準備・片づけを含め60分

【対象】18歳以上 【定員】各回20名

【料金】各500円(保険料含む)

【申込方法】参加日当日の教室開始10分前まで受付&料金支払(事前予約は不要です)

## 親子リズム体操教室

笑いヨガや音楽に合わせて親子で行う体操、ストレッチなどを行う教室となっております。

【日程】5月7日(水)～5月28日(水)(毎週水曜日 全4回)

【時間】9:45～10:45 (1時間)

【対象】6ヵ月～5歳の子どものとその保護者

【料金】3200円

【定員】10組(応募者多数の場合抽選にて決定)

【申込方法】往復はがきに、①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな)・年齢 ④保護者氏名 ⑤電話番号を記入のうえ、西体育館までご郵送ください。西体育館窓口でも応募できます。

※窓口にて応募の場合、85円もしくは官製はがきをご持参ください。

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

福岡市立西体育館

検索

西体育館のWEBサイトでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面に掲載している各種教室の内容などをダウンロード可能です。また、福岡市公共施設予約システム「コミネット」の空き状況が確認できたり、西体育館専用のfacebookを閲覧することもできます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

