



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



立春を過ぎてもまだまだきびしい寒さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月3日は「節分の日」です。一年の厄を払う豆まきと併せて、最近是全国的に恵方巻きをその年の恵方(方角)に向けて丸かぶりする風習も全国的に浸透していますね。ちなみに今年の恵方は「南南東」とのことです！まだまだ風邪やインフルエンザも流行っていますので、ご来館の際は設置しているアルコール消毒液を是非ご利用ください。



西体育館 館長
田中 幸一

● 田中館長のつぶやき

いよいよ第23回冬季オリンピック競技大会が2月9日から25日まで、韓国北東部の平昌で開催されます。またパラリンピック冬季競技大会は3月9日から18日まで開催されます。世界中から多くのアスリートが集まりますが、中でも注目は1992年のアルペールビルオリンピック以降、今回で8回目のオリンピック出場の現在45歳でトップレベルの力を遺憾なく発揮され、世界中の競技者からレジェンドと言われているスキージャンプの葛西紀明選手の活躍する姿です。他にもフィギュアスケート、スピードスケート、スキーのジャンプ、複合、フリースタイル等々世界で活躍する日本人選手が大勢出場されます。幸い日本とは時差が無いので、テレビやネット画面でそれぞれの注目選手の活躍を応援したいと思います。寒さはまだまだ続きます。しっかり準備運動をして怪我の無いようにしましょう。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するのは、「**ショルダープレス**」という種目です。主に肩部の三角筋を鍛えるトレーニングです。今回はご家庭でもできるようにダンベルもしくはペットボトルを使用してトレーニングしたいと思います。

「ショルダープレス」をやってみましょう！

- ① まっすぐに立ち、ペットボトルを持った両手を肩の高さ程度に構え、手の平は前方に向けます。
- ② 肘は伸ばしきらない程度に、ペットボトルを頭上に持ち上げる。※完全に伸ばしきると負荷が抜けてしまい、効果が減ってしまいます。

◆ ①と②を交互に10～15回×3セットしましょう。

肩幅をがっしり！肩こり解消や小顔効果も期待できます！

※初心者の方は軽めのダンベルから始めましょう。



息を吸う



繰り返す



息を吐く

POINT

- 胸を張って背筋を伸ばす ● 肘を完全に伸ばしきらない
- ②の矢印のようにペットボトルを近づけると可動域が大きくなり効果的です！！

● スポーツ栄養 豆知識

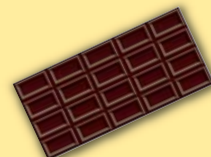
2月といえば、「バレンタイン」ですね♡

今月号のテーマは「**チョコレート**」です。チョコレートといえば「甘い」「お菓子」のイメージが強く、体重増加や肌荒れが気になるという方も多くいらっしゃると思います。チョコレートの代表的な成分、「**カカオ・ポリフェノール**」には**疲労回復や解毒の効果がある為、昔は「薬」として使用されていたほど、健康に良い食べ物**なのです。



カカオには満腹中枢を刺激し、**満腹感を与える作用**があります。小腹がすいた時や食事前に食べると、**食欲を抑えることができ、ダイエットに効果的**です。また、**抗酸化作用がある為、身体を酸化させてしまう活性酸素を除去**してくれます。活性酸素とは、体内に取り込まれた酸素の一部が変化したものです。これが増えると生活習慣病や老化の原因になるといわれています。また、**血行促進や保湿効果もあるので、肌のくすみやしわなどの急速な進行を抑えたり、肌のキメを整えたりと、美容効果も大変優れています。**

ただし、チョコレートは砂糖や乳製品、添加物などが加えられて、甘くおいしく作られています。そのため、普段口にするチョコレートは高カロリー・高脂肪であり、好きにだけ食べては肥満に繋がってしまいます。**カカオ70%以上の「高カカオチョコレート」を選んだり、1日の摂取量を25グラム(板チョコ約半分)程度に抑え、一度にたくさん食べすぎないように気を付けましょう！！**



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、1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 ●健康レベルアップ (エアロビクス) 9:30～11:00	2 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	3
4	5 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	6 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	7 ●スマイルアップ (ビーチボールバレー) 19:00～20:30	8 ●健康レベルアップ (足腰強化トレーニング) 9:30～11:00	9 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	10
建国記念日 11	振替休日 12	13 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	14 ●スマイルアップ (ファミリーバドミントン) 19:00～20:30	15 ●健康レベルアップ (らくらく自重トレーニング) 9:30～11:00	16 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	17
18	休館日 19	20 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	21 ●スマイルアップ (ソフトバレーボール) 19:00～20:30	22 ●健康レベルアップ (卓球) 9:30～11:00	23 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	24
25	26 ●西ササイズ ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	27 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ ③10:00～11:00	28 ●スマイルアップ (バドミントン) 19:00～20:30			

● 今回の Pick Up は、「西ササイズ①②③」と「朝ヨガ」の人気教室をご紹介します。

西ササイズ①②③

様々なツール(トレーニング用具)を使用したエクササイズを行います。お好きな時間帯やテーマで、お気軽に参加できる1回完結型のスポーツ教室です。※使用ツール例：バランスボール、ストレッチボール、ステップ台 等

●日時①②→毎週月・金曜日(休館日・祝日を除く)①13時～14時②14時～15時、③→毎週火曜日(休館日・祝日を除く)③10時～11時 ●対象 18歳以上の方 ●定員各15名程度 ●料金各350円

●募集①それぞれ、10分前までに受付をしてください。②定員を大きく超えた場合のみ、抽選をさ

朝ヨガ

初心者でも参加しやすいヨガ教室です。スッキリとした1日を過ごしましょう!!

●日時 4/6～6/1(毎週金曜日 全8回 ※ただし5/4を除く)9:30～11:00

●対象 18歳以上の方 ●定員25名

●料金4,100円 ●募集下記に記載

【朝ヨガの申込方法】往復はがきに、①教室名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を記入のうえ、西体育館へ郵送してください。

※申込方法やご不明点に関しては、西体育館(Tel 092-882-5144)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。

