

# Sporec News

福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

9

2018.09.01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 | <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



暑い夏から秋へバトンタッチする9月。暦の上では、8日頃に秋の気配が見え始める「白露」を迎え、23日頃に「秋分の日」を過ぎると夜も長くなると言われています。過ごしやすくなったこの季節に、体を動かしてみようかと考えている方は、是非1回完結の教室をお試しになってみてはいかがでしょうか。スポーツ指導員が楽しく元気にサポートいたします。また受付でも教室案内のチラシも配布していますので、お立ち寄りください。



西体育館 館長  
田中 幸一

## ● 田中館長のつぶやき

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調はいかがでしょう。ところで9月は夏なのでしょうか、秋なのでしょうか。旧暦の節月・二十四節気や気象協会の区分では秋となっていますが、天文学では秋分(今年は9月23日)までは夏の区分となっています。福岡では「ナシもカキも放生会」という言葉があるように9月12日～18日の筥崎宮の放生会が、昔から一つの区切りとされていました。ただ、最近の暑さは体感としては10月初めまで続いているように感じます。水分補給等をきちんと行い、引き続き熱中症に気をつけましょう。

## ● Easy Exercise Menu

今回ご紹介する種目は「ダンベルサイドベント」です。お腹には大きく分けて、お腹の真ん中にある「腹直筋」と、その横にある「腹斜筋」とあり、今回の種目は「腹斜筋」に刺激を与えるトレーニングです。胸を張り姿勢を保持する為、体幹も鍛えられます。お腹の横を鍛えてあげることでお腹周りのシェイプアップ、くびれ効果も期待できます。水入りのペットボトル等でも代用できるので、お家でぜひ挑戦してみてください！

### 「ダンベルサイドベント」をやってみましょう！

- 1 肩幅に立ち背筋を伸ばして、右手にダンベルを持ちます。  
※左手を左耳の位置に置き、肘と肩が同じラインになるようにセットします。ダンベルは軽く握りましょう。
- 2 背筋を伸ばしたまま、ダンベルを真下に下ろしたら、左の脇腹でしぼるように力を入れダンベルを3秒かけてゆっくり持ち上げ、3秒かけてゆっくりダンベルを下ろします。  
※動かすのは上半身のみです。足が浮いたり下半身が動かないよう注意しましょう。

◇①・②を交互に行い1セット10～12回を3セット。※左が終わったら右。



POINT!!

息を吐きお腹を凹ませてから、お腹に力を入れてあげると筋トレ効果が高まります。

頭が前方へ傾き、負荷が前方へ逃げています。背筋を伸ばし、真横へ身体を倒しましょう。

## ● スポーツ栄養 豆知識

今月のテーマは「**プロテイン**」です。トレーニーであれば必須の栄養素ではないでしょうか。プロテインとは英語でタンパク質の事です。以前はスポーツをする方のみ、密かに使用されていたプロテインですが「ムキムキの人が飲むもの」のイメージが強いかもしれません。しかし、近年は**ダイエットをする女性や美容目的の女性、ご年配の方などにも人気があります**。市販でも非常に種類が豊富になっており、その中でも現在国内で販売されている主なプロテインが『**ホエイプロテイン**』です。今回はこのホエイプロテインのメリット・デメリットをご紹介します。



●**ホエイプロテイン**…原材料は牛乳。ヨーグルトの透明の上澄み液がホエイ(乳清)。で、このホエイに含まれるタンパク質がホエイプロテイン。

《**メリット**》○味が良い ○溶けやすくダマになりにくい ○消火吸収が早く、トレーニング後に最適 ○筋肉のパワーアップに有効なBCAAが豊富

《**デメリット**》○消火吸収が早すぎる為、ダイエットや就寝前には向かない○値段がやや高い○他のプロテインに比べて、アルギニン・グルタミンが少ない。

一般的にプロテインとは、このプロテインを指している事が多く、**トレーニング直後に飲むと筋肉の回復・成長に非常に大きな効果をもたらします**。プロテインを積極的に摂取したからと言って太る事はありません。トレーニングを行っている方はぜひ積極的にプロテインを摂取して、理想的な身体を目指してください。



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、8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
		<b>西ササイズ①②③</b> ●対象18歳以上 ●定員各15人/回 ●参加料 350円/回 ●内容 様々なツールや自重を使い、各種エクササイズを行います	<b>65歳からの健康教室</b> ●対象65歳以上 ●定員各20人/回 ●参加料200円/回 ●内容 簡単な筋トレやフロアトレーニングを行います	<b>【参加方法】</b> 1. 参加日当日10分前までに受付をします(氏名の記入) ※定員を大きく超えた場合のみ抽選 2. 参加料支払い手続きを行います ※初めて参加される方のみ参加申込書兼同意書の記入が必要となります。		
2	<b>西ササイズ</b> ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	<b>65歳からの健康教室</b> 9:00～10:00 <b>西ササイズ</b> ③10:00～11:00	<b>スマイルアップ</b> (ビーチボールバレー) 19:00～20:30	<b>健康レベルアップ</b> (エアロビクス) 9:30～11:00	<b>西ササイズ</b> ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	8
9	<b>西ササイズ</b> ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	<b>65歳からの健康教室</b> 9:00～10:00 <b>西ササイズ</b> ③10:00～11:00	<b>スマイルアップ</b> (バドミントン) 19:00～20:30	<b>健康レベルアップ</b> (簡単筋力トレーニング) 9:30～11:00	<b>西ササイズ</b> ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	15
16	敬老の日	17	18	<b>スマイルアップ</b> (ソフトボールバレー) 19:00～20:30	<b>健康レベルアップ</b> (らくらく自重トレーニング) 9:30～11:00	22
秋分の日	振替休日	24	25	<b>スマイルアップ</b> (ファミリーバドミントン) 19:00～20:30	<b>健康レベルアップ</b> (体すっきりエクササイズ) 9:30～11:00	29
30		<b>65歳からの健康教室</b> 9:00～10:00 <b>西ササイズ</b> ③10:00～11:00	<b>スマイルアップ</b> (ファミリーバドミントン) 19:00～20:30	<b>健康レベルアップ</b> (体すっきりエクササイズ) 9:30～11:00	<b>西ササイズ</b> ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	

## ● Pick Up 情報の掲載

### ①ボクシングエクササイズ

音楽に合わせて、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。たくさん動いて爽やかな汗を流しましょう！

- 日程 10/4(木)～11/22(木) (毎週木曜日 全8回)
- 時間 19:30～21:00(1時間30分) ●対象 18歳以上
- 定員 25名(応募者多数の場合は抽選にて決定)
- 料金 5,500円(保険料含む) ●募集期間 9/1(土)～9/15(土)

### ②体育の日イベント教室 初めてのフリーウェイト筋トレ講座

初心者の方を対象に、バーベルやダンベルなどを使用し、正しいフォームや使い方を学びます。

- 日程 10/8(月・祝)(全1回)
- 時間 9:30～11:00(1時間30分) ●対象 18歳以上
- 定員 20名(応募者多数の場合は抽選にて決定) ●料金 無料
- 募集期間 9/1(土)～9/25(火)

【応募方法】往復はがきに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をお書きのうえご応募ください。もしくは官製はがき、又はハガキ代62円をご持参のうえ、西体育館窓口にて直接ご応募ください。

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

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。


