

〒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>

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



● 長田館長のつぶやき



西体育館 館長
長田 有司

東京オリンピックの聖火リレーが、先月、福島から始まりました。福岡市では、5月11日の19時53分～20時30分の間に大濠能楽堂から平和台陸上競技場の間で実施の予定です。新型コロナウイルス感染症は、福岡でも感染者数が増加の一途となっており、より一層の感染症対策をせざるを得ません。もし、見に行かれる方がいらっしゃいましたらマスク着用はもちろんのこと、「密」にならないようご注意ください。本番のオリンピック・パラリンピックは海外からの観客なしで開催されると決定されましたが、国内からの観客の定員など、これから決まっていくとは思っています。福岡にいる私たちは、TV等を通じての応援になると思いますが、参加する世界のアスリートに惜しみのない応援を送りたいものです。※5月26日は2年8月ぶりに皆既月食が見られます。なお、地球との距離が今年最近になるので、スーパームーンの月食です。詳細は館長にお尋ねください。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するのはみなさんご存知のストレッチ、「**伸脚**」です。正式名称は開脚交互屈伸運動ですが、今回は伸脚と呼称します。伸脚は主に、**内ももの固さを解消することが出来るストレッチ**で、準備運動やラジオ体操などでよく行われています。ですが、少しの工夫をすることで、内ももだけでなく、もも裏にも刺激を入れることが出来る、とても効率的なストレッチになります。内もも、もも裏が固まっていると、お尻の力を使えず、腰が丸まり、膝に痛みが出やすくなります。痛みを予防するためにも、日常的にこのストレッチを行ってみてはどうでしょうか。

「伸脚」をやってみましょう！

- ① 直立の姿勢から、足を肩幅よりも少し広く開きます。
- ② 片脚の膝を曲げながら、逆の脚を伸ばしましょう。(伸脚)
- ③ 伸ばした側の足裏は床につけたまま、つま先は斜め前向きに。
- ④ 曲げた側の踵に重心をのせてお尻を突き出すと、より効果的。

※ ③で足裏を付けず、足先を上へ向けると、もも裏に効きます。



POINT!!

- ・ ゆっくりとした動作を心がける
- ・ お尻を突き出すように足を伸ばすと効果的
- ・ 足裏を着けて内ももを伸ばす
足先を上へ向けるともも裏を伸ばす



◆ ①～④の動作を1回として、出来る範囲ではじめてみましょう。

● West News

◆「五月病」について

「五月病」とは、5月の連休(GW)後に学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称しているものです。

「五月病」は、主にストレスが原因で起こると言われています。進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。「五月病」は、誰でもかかる可能性がありますので、日頃からストレスを溜めないようにすることが大切です。ストレス解消法は人それぞれですが、暖かくなってきたこの時期からウォーキングなど軽い運動をしてみたり、趣味に没頭したりしてストレスを分散してみてもどうでしょうか？

また、不規則な生活も心身の健康を害す原因にもなりますので、生活リズムを整えることは大切です。



◆西体育館「スポーツ教室」への参加について

お悩みの方にオススメな教室があります！！

6月から西体育館で、「身体爽快！モーニングヨガ」教室が開催されます。前年度は、新型コロナウイルスの関係で中止になりましたが、今年は感染対策を行いながら実施いたします。参加申込方法などは裏面をご参照ください。

初心者でも参加しやすい内容になっておりますので、お気軽にご参加ください♪





福岡市立西体育館

5月の教室カレンダー

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

今月の教室のカレンダーを掲載します。事前予約が必要です。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4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。

土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ●教室参加申込日 5/7(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	5 ●教室参加申込日 5/7(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	6	7 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	8
9	10	11 ●教室参加申込日 5/14(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	12 ●教室参加申込日 5/14(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	13	14 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	15	
16	17 休館日	18 ●教室参加申込日 5/21(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	19 ●教室参加申込日 5/21(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	20	21 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	22	
23	24	25 ●教室参加申込日 5/28(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	26 ●教室参加申込日 5/28(金) 西ササイズ①② ※電話での申込み 9:00～19:00	27	28 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	29	
30	31						

● 5月のスポーツ教室のご案内です

身体爽快！モーニングヨガ

初心者でも参加しやすい内容のヨガ教室です。

身体が固いとケガに繋がりがやすく、姿勢不良により呼吸も浅くなり、疲れやすい身体を招きます。ヨガの呼吸法、姿勢、動きを行うことで身体の柔軟性を取り戻し、身体をリセットさせましょう！

- 日時 6/4～7/30(毎週金曜日 全8回 ※ただし、7/23を除く) 9:30～11:00
- 対象 18歳以上の方 ●定員 各20名 ※申込多数の場合は抽選 ●料金 4,200円
- 申込み 往復はがきに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入のうえ、西体育館へ郵送。

● 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。

