

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

西体育館公式LINE
始めました！

お友達登録
よろしく
お願いします



8

2021.8.01発行



● 長田館長のつぶやき



西体育館 館長
長田 有司

今年は、例年より半月以上も早い5月15日に、気象台より梅雨入りしたようだと発表がありました。入梅すぐは、かなり雨が続きまして、今年はどうなることかと心配していましたが、大雨は降らずに福岡では災害が発生することはありませんでした。新型コロナウイルス感染症の方は、ワクチン接種も順調に進んでいく予定でしたが、国からのワクチン提供が少なく、集団接種も思うように進まないようになってきています。当面は、マスク着用、消毒や密の回避などをきちんと実行していくしかないようです。そのなかで、先月オリンピックが始まりましたが、大半が無観客での開催となり、来日した各国選手の方も、いささか違う雰囲気になじめなかったのではなかったでしょうか？ 8月8日のオリンピックの閉会後は、8月24日から9月5日の期間でパラリンピックが始まります。同じ競技でもいろいろなクラス分があり、同時に競技が行われたりしますので、勝ち負けがすぐわかるわけではありません。参加者にはハンディキャップを克服したアスリートとして、しっかり応援していきたいと思っています。

● Easy Exercise Menu

今回は、ふくらはぎを鍛えるトレーニングです。お家や外出先などで簡単にできる「カーフレイズ」を紹介していきます。ふくらはぎを鍛えることで、歩行時の疲労を溜まりにくくしたり、足元をスッキリ見せる効果があります！みなさまが一度は行った事のある動作だと思いますので試しにやってみて下さい！

「カーフレイズ」をやってみましょう！

- 1 肩幅程度に足を開き、直立します。
- 2 足の親指の付け根に重心を置きます。
- 3 体幹をまっすぐに保ったまま、ゆっくりと踵をあげます。
- 4 その状態で、2~3秒キープする。



※ バランスを崩さないように手でバランスを取りましょう。

◆ ①~④を10回2~3セット行いましょう。

POINT!



親指の付け根に重心を置く
体幹部をまっすぐに保つ
踵をできるだけ浮かす

NG

上半身のバランスを崩さないように気をつける

● West News

◆夏場でも塩分の摂りすぎに注意！

1日の食塩摂取量の目標は、成人男性7.5g未満/日、成人女性6.5g未満/日となっています。これに対して、日本人の食塩摂取量は、成人男性10.9g/日、成人女性9.3g/日(「令和元年国民健康・栄養調査」より)と比較的多くなっています。

スポーツドリンクには、500mlで約0.5~1.0g、塩飴には1粒で約0.5~0.9gの塩分が入っています。(製品によって異なる)その為、空調の効いたオフィスでは、夏場といえど塩分を積極的に摂ると、塩分を過剰摂取してしまう可能性があります。

塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、高血圧になります。高血圧状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞など多くの病気が起こる原因となります。夏は、発汗により塩分も一緒に失われますが、食事に含まれる食塩や調味料から摂取出来ていることが多いので三食摂ることが出来ていれば、意識的に増やす必要はありません。但し、運動後など大量に汗をかいた時には、塩分やミネラルが含まれているスポーツドリンクや経口補水液などで補給しましょう。

夏は、暑さや夏バテで食欲が減退してしまうことがありますが、まずはしっかり朝ごはんを食べて栄養補給することが大切です。





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、7月15日時点での予定です。状況により急遽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	3 ★教室参加申込日 8/6(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	4 ★教室参加申込日 8/6(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	5	6 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	7
8	9	10 ★教室参加申込日 8/13(金) ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	11 ★教室参加申込日 8/13(金) ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	12	13 ●夜トレ 19:30～20:30	14
15	16 休館日	17 ★教室参加申込日 8/20(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	18 ★教室参加申込日 8/20(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	19	20 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	21
22	23	24 ★教室参加申込日 8/26(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	25 ★教室参加申込日 8/26(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	26	27 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	28
29	30	31 ★教室参加申込日 9/3(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	8/1 ★教室参加申込日 9/3(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	2	3 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	4

●8月のスポーツ教室のご案内です

キッズ☆空手教室

小学生初心者対象の空手教室です。

- 日程 10/3～11/21 毎週日曜日(全8回) ●料金 4,400円(保険料含む)
- 時間 9:30～11:00(90分) ●対象 小学1年生～6年生まで
- 定員 25名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 申込み 往復はがきに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、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、63円もしくは官製はがきをご持参ください。 ●応募期間 8/15～9/15(必着)

※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。

かんたんエアロビクス

初心者でも参加しやすいエアロビクス教室です。

- 日程 9/17～11/12 毎週金曜日(全8回) ●除外日 11月5日
- 時間 9:30～11:00(90分) ●料金 4,400円(保険料含む)
- 定員 20名(応募者多数の場合抽選にて決定) ●対象 50歳以上
- 申込み 往復はがきに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、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、63円もしくは官製はがきをご持参ください。 ●応募期間 8/15～8/31(必着)

●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。

