



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立西体育館版

7  
2024.7.1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LINE  
やっています!



お友達登録  
よろしく  
お願いします



西体育館 館長  
櫻木 浩子

## ● 櫻木館長のつぶやき

いよいよ7月26日から8月11日までパリオリンピックが開催されます。32競技329種目が実施される予定です。競技施設は、パリにある従来のスポーツ施設だけでなく、有名なモニュメントやランドマークが会場として使用されるそうで、例えば、エッフェル塔の下でのビーチバレーやヴェルサイユ宮殿では馬術が開かれるなど歴史的建造物をバックに競技が行われるのも見どころのようです。スポーツ番組で取りあげられる選手を見るとついついメダルの獲得を期待してしまいがちですが、遠い日本から精一杯の応援を届けたいと思います。さて西体育館では、今月の17日にトレーニング室の早期開館(トレーニング室のみ8時から利用可能)を実施します。早朝の涼しい時間帯に混み合う前にトレーニングができますので是非お越しください。

## ● Easy Exercise Menu

### 「スタンディング・アブズ」

今回は立った姿勢で腹筋を鍛えることができる「スタンディング・アブズ」をご紹介します。このトレーニングは身体に捻りを加えるため、お腹の横側(腹斜筋)にもよく効き、ウエストのクビレ効果も期待できます。お腹の筋肉を鍛えたい方や引き締まったウエストを目指したい方は、是非お試しください。



スタンディング・アブズをやってみましょう!



姿勢は真っ直ぐ立ち、両手を頭の後ろで組みます。肘を開き、背中が丸まらないように注意しましょう。



どちらかの肘と対角線上の膝を近づける。呼吸は近づけるときに吐き、身体を戻すときは吸いましょう。

①②を繰り返す

目標 『左右それぞれ5回×2セット』を目指して頑張りましょう!

②の体制が難しい場合



②のように肘と膝がかっつかない場合は可能な範囲で身体を捻って行いましょう。

NGバージョン



・肘が閉じてしまっている。  
・身体を捻れていない。  
・脚が上がっていない。

## ● West News

### 「緑のカーテン」のご紹介

西体育館では、毎年夏に向けて体育館東側(トレ室横)のプランターにアサガオを植えています。今年も4月下旬に植え込みを行い、ツルが伸び始め順調に成長しています。夏ごろにはアサガオも成長し、『緑のカーテン』ができる予定です。色とりどりの花が咲くのが楽しみです。是非、歩道や車で通る際はご覧ください。



### 暑さに負けない体づくり

地球温暖化や春までのエルニーニョ現象の影響で、今年の夏は平年より暑いとの予想が出ています。今年の夏を乗り越えるために「食事・睡眠・運動」など生活習慣や環境を見直すことで予防できます!!

**食事** ビタミン類を多く含む食品を取り入れる事を意識しましょう。

牛肉・豚肉・うなぎ・オクラ・トマト・きゅうり・にんにくなど

**睡眠** 自律神経の働きを整え、疲労をためないために、規則正しく十分な睡眠をとりましょう。※夜間に十分な睡眠が出来なかった場合は、20分程度の昼寝も効果的です。

**運動** ウォーキングなど適度な運動で体力を維持しましょう。※自宅で出来る体操もオススメです(就寝前のストレッチ等)



いよいよ本格的な夏到来です。運動とバランスの取れた食事で暑さに負けない体をつくり、今年の夏も乗り越えましょう!!

### 弓道場工事のお知らせ

弓道場のLED化工事を実施するため、下記の日時は弓道場を終日利用することができません。利用者の皆様には、ご迷惑をお掛けしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

利用不可日(終日)

7月18日(木)・7月22日(月)・7月23日(火)・7月24日(水)

※7月19日(金)~21日(日)の3日間は通常通り利用可能です

7  
July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、6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	2 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	3	4	5 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	6
7	8	9 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	10	11	12 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	13
14	15 海の日	16 休館日	17 【イベント】 トレーニング室のみ 早朝開館8:00～	18 ※工事のため弓道場 は利用できません	19 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00 ★スポレク do it! 14:00～14:30	20
21	22	23 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	24	25	26 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	27
	※工事のため弓道場は利用できません					
28	29	30 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	31	【イベント】トレーニング室早朝開館のお知らせ 7月17日(水)はトレーニング室のみ8:00から開館します。※延長不可 ご不明な点がございましたら、西体育館までお問合せください。 (Tel:092-882-5144)		

## ●スポーツ教室のご案内

## 親子リズム体操教室

親子で楽しみながらリズムに合わせて体操し、柔軟性やリズム感を育てます。

【日程】9月4日～10月23日(毎週水曜日 全8回講座)

【時間】9:45～10:45(1時間) 【料金】5,600円(保険料含む)

【対象】1歳半以上5歳以下の子とその保護者

【定員】15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氏名(ふりがな) ③保護者名 ④子供の年齢 ⑤住所 ⑥電話番号 を記入の上、西体育館までご応募ください 【応募期間】7月15日～8月15日(必着)

※西体育館窓口で申し込みも可能です。

その際は、官製はがきまたは63円をご持参ください。

※ご不明な点は、西体育館(Tel 092-882-5144)もしくは受付窓口までお問い合わせください。

オフィスワーカー、リモートワーカー、家事をされている方もぜひどうぞ!  
お気軽にご参加ください! 7月は西体育館の指導員が担当します!

オンライン開催  
参加費無料  
要申込

健康づくりのためのオンライン・トレーニング

スポレク do it!

7月19日(金)開催

【開催形式】オンライン会議システム「Zoom」を使用

【時間】14:00～14:30(13:45～Zoom入室可)

【定員】毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了

【申込方法】西体育館のFacebook、LINE、Instagram、X(旧Twitter)をご確認の上、申込フォームにてご入力ください。

※お申込みされた方には、当日のZoom情報をメールにてお送りします。



## ●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。

