



Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

11

2024.11.1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

Instagram



部屋の空き情報
やトレーニング室
混雑状況などを
お知らせ!



● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長
櫻木 浩子

今年もマラソンの季節になりました。体育館には九州各地で開催されるマラソン大会のポスターが届きますが、もう貼る場所がなくなるくらい届いています。有名なランナーを招待している大会も多く、地域ならではの大会名がついていたりして面白いと思います。そして11月10日は福岡マラソンが開催されます。西体育館では昨年从小戸西交差点付近で横断幕を掲げて応援を始めました。今年もランナーの皆さんを応援しますので、ゴール目指して頑張ってください。

さて、紅葉も見ごろを迎える頃ですが、暑い時期が長く続いたせいで遅れているようですね。とは言え、冬に向かう季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。お風呂もシャワーだけで済まず、しっかりと湯船に浸かり身体を温めるなど本格的な寒さに備え免疫力を高めていきましょう。私は入浴剤を数種類準備して日替わりで楽しむことにしています。今日は「登別」で明日は「由布院」といった具合に現地にはなかなか行けませんが気分だけ日本全国の温泉を楽しんでいます。

● Easy Exercise Menu

『サイドレイズ』をやってみましょう!

今回のイージーエクササイズは『サイドレイズ』をご紹介します。肩の筋肉をつけることにより肩関節の安定性を向上させ、日常生活でのケガを減らす効果が期待できます。この種目は肩の筋肉である「三角筋」を鍛えることができます。また、「三角筋」を鍛えることで肩を正しい位置に保てるため、巻肩や猫背など肩が丸まりやすい人は、予防・改善が期待できます。

1



開始姿勢

ダンベルを持ち軽く肘を曲げます。足は肩幅に開き軽く前傾姿勢を作ります。

2



正面

ゆっくりと腕を上げていき、肩・肘・手が同じ高さになるまで上げます。重さを感じながらゆっくりと下ろしていきます。



側面

3

12を交互に8～10回繰り返していきます。呼吸は上げるときに吸って、下げる時に吐きます。ダンベルを持つときは、手に力を入れすぎないようにしましょう。

ダンベルが無い場合は、ペットボトルを使いましょう!

POINT!

腕からではなく、肘から上げていくイメージで行うとより効果を感じることができると思います!

NGバージョン

写真のように肩が上がらないように注意しましょう。また、腕を上げすぎると肩を痛める可能性があります。腕の動きを意識しながら行いましょう。



● West News

福岡マラソン 2024 開催

今年11月10日(日)に福岡マラソン2024が開催されます。コースは「天神の渡部通り天神交差点付近」をスタートし「糸島市志摩館付近」をフィニッシュとする42.195kmのコースです。また、その他にも「車いす競技(5.2km)」や「ファンラン(5.2km)」も行われます。年に一度の大きなイベントだと思いますので、参加される皆さんの目標達成(ゴール)を応援しましょう。ご自宅の近くやお出かけの際には是非、エールを送りましょう!



モルックビギナーズ体験会

10月14日(月)のスポーツの日(月)に西体育館で初となるモルックビギナーズ大会が開催されました!

モルックはフィンランド発祥のスポーツで近年、芸能人の中でも日本代表が出るほど話題となっている注目のスポーツです!モルックの母国フィンランドでは、サウナやビールを飲みながら楽しめるほど気軽なスポーツとなっています。

当日はたくさんの方に参加していただき、モルックの魅力を十分に実感していただきました!西体育館では、みなさん楽しんでいただけるようなイベントを随時開催しています! SNSなどで告知をしていますので是非、チェックしてみてください!



11
September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、10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	
					●ウエストレッチ30 14:30～15:00	●大会開催日(※) 混雑	
●大会開催日(※) 混雑	3	4	5	6	7	8	
	●大会開催日(※) 混雑	振替休日	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00			●ウエストレッチ30 14:30～15:00	●大会開催日(※) 混雑
●大会開催日(※) 混雑	10	11	12	13	14	15	
			●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00			●ウエストレッチ30 14:30～15:00 ★スポレク do it! 14:00～14:30	●大会開催日(※) 混雑
●大会開催日(※) 混雑	17	18	19	20	21	21	
	●大会開催日(※) 混雑	休館日	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00			●ウエストレッチ30 14:30～15:00	勤労感謝の日 ●大会開催日(※) 混雑
●大会開催日(※) 混雑	24	25	26	27	28	29	
			●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00				30

【トレーニング室について】

気温も涼しくなりトレーニングを始める方が増えています!トレーナーやお友達と一緒に始めませんか?

●利用可能時間:9:00～22:00(22:00までに完全退室)

※トレーニング室は小学生以下の利用はできません。また、中学生が利用する場合は保護者(又は指導者(18歳以上で高校生は不可))の同伴が必要です。

●その他、料金等は西体育館のホームページ、またはお電話(092-882-5144)にてお問合せください。

●スポーツ教室のご案内

キッズ体操教室①②

跳び箱やマットなどを使い、基本的な身体の使い方を学びます。

【日程】1月15日(水)～3月5日(水)(毎週水曜日 全8回)

【時間】①15:30～16:30(1時間)②16:45～17:45(1時間)

【対象】①年中・年長 ②小学1～3年生 【料金】6,000円(保険料含む)

【定員】①②各20名(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住所 ③氏名(ふりがな) ④保護者氏名 ⑤年齢(学年) ⑥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、85円もしくは官製はがきをご持参ください。

※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!11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!

11月15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。

