



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

10
2017.10.01発行

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号
TEL | 092-672-0301 FAX | 092-672-0302
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-higashi-gym.jp>

facebookで
東体育館のリアルな
情報を発信中です！
福岡市立東体育館
で検索



さわやかな秋晴れの続く今日此頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところ3ヶ月となりましたが、スポーツの秋にやり残したことはございませんか。今月は毎年恒例の「体育の日」無料開放がございますので、是非ご活用ください。現在、体育館職員では様々な研修を受けながら、皆様のご期待に応えられるよう準備しております。ご来館の際にお困りなことがある際には、是非お声かけください。



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

やっと涼しくなりましたね。「スポーツの秋」を楽しみ、身体を大いに動かしていただきたいと思います。現在、体育館利用者が増えて、特にトレーニング室の利用は急激に伸びており、職員一同大変喜んでます。しかしながら、利用者の皆様には使用したい器具が希望通りに使えないなどのご迷惑をお掛けしている状態です。9月に何台か入替をして、今後も限られた予算の中でトレーニング機器の充実を計画的に整えてまいります。数少ない器具をより多くの方に利用して頂くには、周りの人のことも考慮したマナーも必要になってきます。この秋空のように、皆様と共にお互いに気持ち良く・自然と笑顔あふれる”さわやかな”体育館にしていきたいと思います。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するのは、「クランチ」という種目で、主に腹直筋(お腹)上部を鍛えます。腹筋を割りたい方はもちろん、**お腹回りのシェイプアップにも効果的!**腰への負担も少ないです☆

「クランチ」をやってみましょう!

- 1 膝を90度に曲げ、仰向けに寝ます。
手は太腿に置き、背中(肩甲骨)を床から浮かします。
 - 2 手を太腿に沿わせ膝に届くまで4秒かけて起き上がります。
※息を吐きながら起き上がります。
 - 3 4秒かけて1の状態に戻します。※息を吸いながら戻ります。
- ※1~3を10回×3セット行います。



息を吸いながら戻る

息を吐きながら起き上がる

POINT

動作をゆっくり行うことで成長ホルモンが分泌され効果的に筋肉をつけられます。あごを少し引き、目線はおへそを向きましょう!

● スポーツ栄養 豆知識

今月号のテーマは、**秋の味覚「栗」**です。

秋が旬の栗ですが、旬の食材とは美味しいだけでなく、栄養価が最も豊富で、効果的に栄養を摂取できます。今回、**特におすすめしたいのが長距離ランナーの方々**です。栗には1粒あたり約**30kcal**のエネルギーがあります。他にもビタミンB1・C、葉酸などを含んでいます。ビタミンB1には8月号でも紹介したように脂質・糖質をエネルギーにし、**疲労回復の効果**もあります。また、長距離ランナーは着地の衝撃により毛細血管を流れる赤血球が破壊されたり、汗から鉄分が流れ出たりすることで貧血になりやすいです。葉酸は赤血球の合成を行い、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働きがあります。もちろん、長距離ランナー以外の方にも嬉しい栄養素がたくさん含まれています。先に挙げたビタミンCは**風邪の予防にも効果的**で、季節の変わり目に調子がすぐれない方にはもってこいです。**食物繊維はサツマイモより豊富**と言われており、便秘の方には嬉しい栄養素ですね!他にも、カリウムが多く含まれており、**高血圧、動脈硬化の予防やむくみを解消**します。普段剥いている渋皮にはタンニンというポリフェノールの一種が含まれており、**抗菌、抗がん、抗酸化、老化防止の効果**があります。渋皮煮にすれば、余すことなく食べられますね!小さな一粒にたくさんの栄養とエネルギーが詰まっています。食べ過ぎには注意して、必要な量を摂取してください!栗を食べて食欲の秋、運動の秋を楽しみましょう♪





福岡市立東体育館 月の教室カレンダー



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、10月1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 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●おまかせトレーニング 13:30～14:15	2	3 ●おまかせトレーニング 13:30～14:30 ●体幹トレーニング 19:00～20:00	4	5 ●ストレッチ30 15:30～16:00 ●フォローアップ 10:00～20:30 ※ソフトバレー/1日3教室	6	7 ●上半身トレーニング 13:30～14:15
8 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●下半身トレーニング 13:30～14:15	9 体育の日 ●スポレク フェスティバル2017	10 ●肩こり解消 13:30～14:30 ●おまかせトレーニング 19:00～20:00	11	12 ●ストレッチ30 15:30～16:00 ●フォローアップ 10:00～20:30 ※卓球/1日3教室	13	14 ●姿勢改善 13:30～14:15
15 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●上半身トレーニング 13:30～14:15	16 休館日	17 ●体幹トレーニング 13:30～14:30 ●上半身トレーニング 19:00～20:00	18	19 ●ストレッチ30 15:30～16:00 ●フォローアップ 10:00～20:30 ※ファミリーバドミントン/1日3教室	20	21 ●下半身トレーニング 13:30～14:15
22 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●体幹トレーニング 13:30～14:15	23	24 ●下半身トレーニング 13:30～14:30 ●肩こり解消 19:00～20:00	25	26 ●ストレッチ30 15:30～16:00 ●フォローアップ 10:00～20:30 ※トレーニング/1日3教室	27	28 ●おまかせトレーニング 13:30～14:15
29 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●肩こり解消 13:30～14:15	30	31 ●姿勢改善 13:30～14:30 ●下半身トレーニング 19:00～20:00	10月9日(月・祝)体育の日～スポレクフェスティバル2017～ 当日は無料でイベントの参加や体育館の利用が可能です☆ スポレクフェスティバルでは、様々なニュースポーツを体験できます！指導員による体力測定や弓道連盟さんによる弓道体験教室も実施します！卓球個人利用や通常の個人利用の時間もございます。詳しくは東体育館管理事務所までお問い合わせください♪			

●今回は、10月から参加者を募集するスポーツ教室をご紹介します。

ウォーキング教室

11/24(金)～2/16(金)

ウォーキングを学び、日々の生活に活用できることを目的とする。

- 対象 18歳以上 ●定員 30人
- 時間 19:00～21:00
- 募集 10/15(日)～10/31(火)

シェイプアップピラティス

11/24(金)～2/16(金)

骨格や呼吸法を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。

- 対象 18歳以上 ●定員 25人
- 時間 13:15～14:45
- 募集 10/15(日)～10/31(火)

夜のピラティス

11/27(月)～3/12(月)

体幹を鍛えて姿勢を整えたり体のバランスを保ちやすくなります。

- 対象 18歳以上 ●定員 25人
- 時間 19:30～21:00
- 募集 10/15(日)～10/31(火)

●応募方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて東体育館に応募してください。

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

福岡市立東体育館

検索

東体育館のホームページでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面に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、東体育館専用の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。

