



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

〒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



立春を過ぎてもまだまだきびしい寒さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。2月3日は「節分の日」です。一年の厄を払う豆まきと併せて、最近是全国的に恵方巻きをその年の恵方(方角)に向けて丸かぶりする風習も全国的に浸透していますね。ちなみに今年の恵方は「南南東」とのことです！まだまだ風邪やインフルエンザも流行っていますので、ご来館の際は設置しているアルコール消毒液を是非ご利用ください。



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

私の趣味の一つに家庭菜園があります。今は、玉ねぎ・にんにく・そら豆などを育てています。自宅から離れた場所にあるので、毎日は無理ですが、なるべく顔を出すように心がけています。体育館勤務ですが、机に座っている時間が長く、日頃の運動不足解消を兼ねて土づくりに精を出しています。何度も鍬を振り下ろすと太ももがパンパンに張り、中腰作業で腰が痛くなってきますが、堆肥や米ぬかボカシを加えフカフカ畑を目指しています。運動量に関して月2～3回の作業でどれだけの効果があるかは疑問ですが、夢中になって土と遊ぶことで心も体もリフレッシュされるのは間違いないようです。この寒い時期、作業で冷え切った体を温め、疲れを取ってくれる温泉にゆっくりと浸かるのも楽しみです。私のストレス解消法でした。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するのは、「**ショルダープレス**」という種目です。主に肩部の三角筋を鍛えるトレーニングです。今回はご家庭でもできるようにダンベルもしくはペットボトルを使用してトレーニングしたいと思います。

「ショルダープレス」をやってみましょう！

- ① まっすぐに立ち、ペットボトルを持った両手を肩の高さ程度に構え、手の平は前方に向けます。
- ② 肘は伸ばしきらない程度に、ペットボトルを頭上に持ち上げる。※完全に伸ばしきると負荷が抜けてしまい、効果が減ってしまいます。

◆ ①と②を交互に10～15回×3セットしましょう。

肩幅をがっしり！肩こり解消や小顔効果も期待できます！
※初心者の方は軽めのダンベルから始めましょう。



POINT

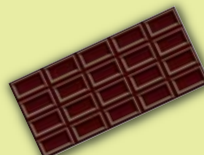
- 胸を張って背筋を伸ばす
- 肘を完全に伸ばしきらない
- ②の矢印のようにペットボトルを近づけると可動域が大きくなり効果的です！！

● スポーツ栄養 豆知識

2月といえば、「バレンタイン」ですね♡
今月号のテーマは「**チョコレート**」です。チョコレートといえば「甘い」「お菓子」のイメージが強く、体重増加や肌荒れが気になるという方も多くいらっしゃると思います。チョコレートの代表的な成分、「**カカオ・ポリフェノール**」には**疲労回復や解毒の効果がある為、昔は「薬」として使用されていたほど、健康に良い食べ物**なのです。

カカオには満腹中枢を刺激し、**満腹感を与える作用**があります。小腹がすいた時や食事前に食べると、**食欲を抑えることができ、ダイエットに効果的**です。また、**抗酸化作用**がある為、身体を酸化させてしまう活性酸素を除去してくれます。活性酸素とは、体内に取り込まれた酸素の一部が変色したものです。これが増えると生活習慣病や老化の原因になるといわれています。また、**血行促進や保湿効果もあるので、肌のくすみやしわなどの急速な進行を抑えたり、肌のキメを整えたりと、美容効果も大変優れています。**

ただし、チョコレートは砂糖や乳製品、添加物などが加えられて、甘くおいしく作られています。そのため、普段口にするチョコレートは高カロリー・高脂肪であり、好きなだけ食べていては肥満に繋がってしまいます。**カカオ70%以上の「高カカオチョコレート」を選んだり、1日の摂取量を25グラム(板チョコ約半分)程度に抑え、一度にたくさん食べすぎないように気を付けましょう！！**



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、2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
スポーツ用具貸出 東体育館にあるボールや用具等の貸出を行っております。 ニュースポーツ用具も数多くございます。貸出期限は1週間です。 詳しくは東体育館(☎092-672-0301)へお問い合わせ下さい。				1 ●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	2	3 ●おまかせトレーニング 13:30～14:15
4 ●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	5	6 ●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	7	8 ●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	9	10 ●下半身トレーニング 13:30～14:15
11 建国記念日 ●モーニングストレッチ 10:30～11:00 ●姿勢改善 13:30～14:15	12 振替休日	13 ●上半身トレーニング 13:30～14:30 ●おまかせトレーニング 19:00～20:00	14	15 ●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	16	17 ●上半身トレーニング 13:30～14:15
18 ●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	19 休館日	20 ●下半身トレーニング 13:30～14:30 ●姿勢改善 19:00～20:00	21	22 ●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	23	24 ●肩こり解消 13:30～14:15
25 ●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	26	27 ●体幹トレーニング 13:30～14:30 ●おまかせトレーニング 19:00～20:00	28			

●今回は、東体育館で行っているお勧めの教室についてご紹介します。

10分ランチフィットネス®「からだほぐし」インストラクター養成講座

10分ランチフィットネス協会より講師の先生をお招きして10分ランチフィットネス®「からだほぐし」のプログラムと正しい体の動かし方、さらにその指導法を習得する講座です。修了後は「からだほぐしインストラクター」として自身や地域の健康づくりに貢献できます。

- 日時 平成30年3月17日(土) 9:30～12:30
- 場所 武道室
- 参加料 8,640円(オリジナルテキスト・CD・認定証を含む)

フォローアップ教室

卓球、バドミントン、ソフトバレー、トレーニングなど様々な種目を楽しみながら体を動かす教室です！

- 日程 毎週木曜日(祝日を除く)
- 時間 朝/10:00～12:00、昼/13:00～15:00、夜/19:00～20:30
- 対象 18歳以上

●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。

