



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

9

2021.9.01発行

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘 1 丁目 1 2 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 | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

東体育館公式LINE
にて情報配信中!

お友達登録
よろしく
お願いします



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

オリンピックのメダルラッシュが凄かった。金・獲得総数で過去最高となった。新たな種目でも、多くのメダルを獲得した。空手の形ではキレと重厚さに圧倒され、スケボーの若い選手のノビノビ感に驚き。10代でアメリカに家を建て、練習場を作れる収入にも驚き! どういうこと? スケートボードを始めるお子さんが増えているそうです。「昔は『スケボーなんて不良がやるものだからやめなさい』だったのに、『買ってあげるからやりなさい』と親が勧めるなど『時代は変わりました』」と金メダルを獲得した堀米君が通っていた練習場の店長が語っていました。やはり、金メダルの影響は大きいですね。オリンピックを機に子どもたちがいろいろなスポーツにチャレンジする姿を見たいものです。

● Easy Exercise Menu

今回は、太もも裏(ハムストリングス)を鍛える自重トレーニング『**レッグカール**』のご紹介です。ハムストリングスは、太もも表(大腿四頭筋)とお尻(大殿筋)に次ぐ大きい筋肉で、鍛えると脚が引き締まるだけでなく、基礎代謝が上がり、自然と太りにくい体になります。

また、下半身の動きに大きく関わるため跳躍力や走力などの運動パフォーマンス向上も期待できます。一方、筋肉の中で肉離れを起こしやすい部位なので、怪我予防のためにも日頃から鍛えておきましょう!

「レッグカール」をやってみましょう!

- 1 【スタートポジション】うつ伏せになり、両手は顔の前について、上体はみぞおち付近までやや浮かします。
- 2 踵をお尻につけるように、両膝をゆっくりと曲げていきます。
- 3 元に戻すときもゆっくりと膝を伸ばし、床につく手前まで戻します。



◆ ②～③の動作を10回×2～3セット行いましょう。

POINT!

- ・ 反動を使わず、太もも裏の筋肉の収縮を感じながらゆっくりと行いましょう。
- ・ ②の膝を曲げるときに息を吐きましょう。

LEVEL UP

自重に慣れて、負荷を上げたい場合は両足にペットボトルやダンベルを挟んだり、チューブを使って挑戦してみましょう!



● East News

◆SNSで情報をいち早くゲット!!

毎月「市政だより」をチェックされている方も多いと思いますが、現在は紙面の都合上、東体育館で開催しているスポーツ教室の案内が掲載できていません。そのため、「以前のように教室案内が掲載されていないので教室は開催されていないと思っていました」や「開催を知っていたら応募して参加したかったです」など残念なお声も。市政だよりでの広報ができず、応募者が少ないのも現状です。そこで、当館ではSNS(LINE、Instagram、Facebook)やホームページを随時更新し、教室案内のほか個人利用の空き状況などリアルな情報を配信しております。ぜひ、フォローやお友達登録をして情報をチェックしてみてください! SNSは便利そうだけど、難しそうとためらっていらっしゃる方はぜひこの機会に職員にお問い合わせください。

LINE



Instagram



Facebook



◆皆さん、これできますか?

東京2020オリンピックに続き、パラリンピックが開催中ですが、選手たちの熱い闘いにたくさんの感動をもらい、スポーツの素晴らしさを改めて感じた方も多かったのではないのでしょうか? ハンマー投げのメダリストでもあり、現スポーツ庁長官の室伏広治さんがスポーツ庁のホームページでご自身が考案・実演する身体診断セルフチェック動画『皆さん、これできますか?』を公開されています。簡単に自分の身体状態を知ることができ、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的に制作されたものですので、ぜひこちらもチェックしてみてください!



スポーツ庁

<http://www.mext.go.jp/sports/>



※9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
★スボレク do it ! とは？ 「Zoom」を使って、東体育館と西体育館のスポーツ指導員がお届けする健康づくりのためのオンライン・トレーニング教室です。 ●日時 奇数月は第3水曜日、偶数月は第3金曜日 14:00～14:30(受付13:45～) ●定員 15名程度 ※定員に達し次第受付終了 ●参加料 無料 ●参加方法 詳細は東体育館のSNSや館内掲示でお知らせしますので応募フォームからお申込みください。申込者には当日のZoom情報をメールでお送りします。			1	2	3	4
5 9/6(月)分 中止	6 ●シューイチ健康エクササイズ ◆コーディネーショントレーニング 13:00～14:00 ◆全身メンテナンス 14:00～15:00 中止	7	8	9	10	11
12 9/13(月)分 シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00～19:00)	13 ●シューイチ健康エクササイズ ◆コーディネーショントレーニング 13:00～14:00 ◆全身メンテナンス 14:00～15:00	14	15 ★スボレク do it ! (西体育館スポーツ指導員) 『ストレートネックvol.2』	16	17	18
19	20 敬老の日	21 休館日 	22	23 秋分の日	24	25
26 9/27(月)分 シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00～19:00)	27 ●シューイチ健康エクササイズ ◆ダンベルトレーニング 13:00～14:00 ◆全身スッキリ!ストレッチ&エクササイズ 14:00～15:00	28	29	30		

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、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。

