



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

7

2023.7.01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 | <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



● 西永館長のつぶやき



東体育館 館長
西永 優

体育館で中・高生の元気な声を聞くと、教員時代の中体連の事を思い出します。私は、ソフトテニスやバレーボールの顧問をしていました。皆様方にとっても青春の思い出の1ページになっているのでは？生徒の必死にボールを追いかける姿には多くの感動をもらいました。ただし、日本の夏は高温・多湿のため熱中症のリスクがあります。大会で私も熱中症になった生徒を出した苦い経験もあります。東体育館でも館内放送で利用者の皆様に熱中症予防についてお知らせしていますが、皆様も運動の間には積極的に水分・塩分の補給をお願いいたします。めまい、たちくらみ、汗が止まらないなどの症状が見られた場合は、まず運動を止めて、ためらわず受付にお声をかけて下さい。適度な運動をすることで、夏バテしない体づくりに励んでいただけたらと思います。

● Easy Exercise Menu

今回はお尻(大殿筋)を鍛えるマシン『マルチヒップ』をご紹介します。大殿筋は主に「歩くとき」に使う筋肉です。夏に向けてお尻をキュッと引き締めたい、お尻を鍛えたいけど何をしたらいいかわからない方にオススメのマシンです。初心者の方でも簡単にできますので是非やってみてください。その他わからないマシンがありましたら常駐しているスポーツ指導員にお声がけください！

「マルチヒップ」をやってみましょう！



① ハンドルの高さとお尻の位置を設定します。

※ ハンドルの高さは★と骨盤が同じ高さになるように設定します。

※ パッドの位置は足をパッドにかけた時に膝裏にできるように設定します。



② 膝裏をパッドにかけ、足を後方へ伸ばします。蹴り出すときにお尻を締める意識をしましょう。

※ 後方に伸ばす時→息を吐く
戻す時→息を吸う

POINT

お腹に力を入れて、背中を反ったり膝が曲がらないように注意しましょう。



● East News

◆ スポーツ時の熱中症対策と予防！

スポーツ時の熱中症発生の要因は「環境」「個人の状態」「運動」があり、ひとつでもバランスが崩れると熱中症を引き起こします。

【長時間運動を続けることは避け、こまめに休息をとりましょう！】

少なくとも30分に1回ぐらいを目安にしましょう！

【水をきっちりととりましょう！】

汗をかいた時は、失われた水分とともに塩分(ナトリウム)も補給しましょう！

【環境の暑さに徐々に慣れていきましょう！】

運動強度が強いほど熱の発生が多くなり、熱中症の危険性も高くなります。身体が暑さに慣れないうちは激しい運動はさけ、軽めで短時間の運動をしていきましょう！

【具合がわるくなったら、早めに申告・運動中止をしましょう！】

少しでも体調がわるくなったら、自分の状態を周囲に伝え、運動はすぐに中止をして早期発見、重症化を防ぎましょう！

暑さに負けず体調管理をしっかりして
スポーツを楽しみましょう。



◆ 尿の色で脱水症状チェック！



東体育館の各トイレに貼っている熱中症予防対策の「尿の色で脱水症状」シートを見たことはありますか？すぐに水分補給が必要なのか、体調管理はできているか、など確認できます。是非ご利用ください。

7

July

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カレンダーです。皆さまのご参加お待ちしております。
※7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 【スポレク do it !】 ●内容 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 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。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。
2	3 シューイチ健康エクササイズ ◆ ラダートレーニング 13:15~14:45	4	5	6 ● ストレ30 14:30 ~ 15:00	7	8
9	10 シューイチ健康エクササイズ ◆ ポッコリお腹改善 & 予防エクササイズ 13:15~14:45	11	12	13 ● ストレ30 14:30 ~ 15:00	14	15
16	17 海の日	18 休館日	19	20 ● ストレ30 14:30 ~ 15:00	21 ● スポレク do it ! (西体育館スポーツ指導員)	22
23	24 シューイチ健康エクササイズ ◆ ボールを使った トレーニング 13:15~14:45	25	26	27 ● ストレ30 14:30 ~ 15:00	28	29
30	31 シューイチ健康エクササイズ ◆ 音楽に合わせて エクササイズ 13:15~14:45					

● 東体育館オススの教室のご案内です。

夜のピラティス II

骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。
仕事帰りの方でも参加しやすい夜の時間帯の教室です。

- 日時 9/8(金) ~ 10/27(金) 19:30 ~ 21:00
- 対象 18歳以上
- 定員 30名 ●参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 7/15 ~ 7/31必着
- 参加方法

往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館へ

ストトレ30

東体育館スポーツ指導員が担当する30分の教室でストレッチと簡単なトレーニングを行う教室です。

- 日時 毎週木曜日(祝日を除く) 14:30 ~ 15:00(受付14:15 ~)
- 定員 20名 ※定員に達し次第受付終了
- 参加料 施設使用料
- 参加方法

教室15分前に1階ロビーにて受付(定員に達した場合抽選)

● ホームページのご案内 <https://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、東体育館専用の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。

