



# 中央体育館だより 2024.6



梅雨の季節がやってまいりました。なかなか屋外での運動が出来ない日々が続きますが、トレーニング室でストレッチやウォーキングするなどして、身体を動かすことは継続していきましょう♪

## 梅雨時期の運動不足は、要注意です！

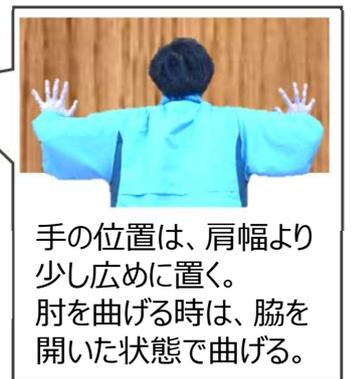
梅雨など雨が多い6月は運動不足になりやすい季節です。雨だけではなく、湿度の上昇・気温の寒暖差・気圧の変化等で身体のだるさや不調が出やすくいつもより運動機会が減ってしまいます。調子が悪い時に無理をしてはいけませんが、いつもより意識的に室内やスキマ時間にできるトレーニングを活用しましょう！体育館内の施設は雨天でも安心してご利用いただけますので是非活用してください。



## ～家の中でも体を動かそう～

### 上半身トレーニング (壁を使って腕立て伏せ)

目標は  
10回×2セット



手の位置は、肩幅より少し広めに置く。  
肘を曲げる時は、脇を開いた状態で曲げる。

### 足腰強化トレーニング (ステップ運動)



階段やちょっとした段差を使って、ステップ運動を行ってみましょう！



①右足、②左足の順にのぼる。

③右足、④左足の順におりる。



10回続けたら、左足からのぼる。



①右足、②左足の順にのぼる。

③左足、④右足の順におりる。



チャレンジ！

## 親子かけっこ教室を開催しました！

5月3日(金・祝)にこどもの日イベントの一環として親子かけっこ教室を実施しました！

今回は講師に福岡マラソン完走プロジェクトでも指導いただいている松田 拓朗先生を迎え、「親子で一緒に参加し、楽しみながら走り方について学び、運動会本番までご家庭でも練習できる内容」をコンセプトに実施し、当日は16組32名にご参加いただきました。

中央体育館では子ども向けの教室を今後も開催予定です。みなさまのご参加を楽しみにしています！



## 6月に募集を開始するスポーツ教室！

### 体験！夏休みげんきっず教室

- ◆ 日時 7/25, 8/1, 8/8 (木)  
15:30~16:30(全3回)
- ◆ 料金 1,500円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 対象 小学1~2年生

★ 申込み 6/15 (土) ~6/30 (日)



中央体育館 6月の休館日 6月17日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter