

HPへアクセス



twitter

facebook

1月29日(日)トレーニングジムにて特別イベントを行いました！現役国体選手関根忍さんによるフリーウエイトの講座は大変好評で、また行って欲しいとの声を頂きました。参加出来なかった人の為に少しここに紹介します。フリーウエイトのビッグ3はご存知ですか？正解はベンチプレス、スクワット、デットリフトです。それぞれに基本があります。ベンチプレスは挙上中、背中がシートから離れないように注意して肩に力を入れすぎず、胸で反動を使わないように動かしします。スクワットは背中を丸める時腰は丸めない、立ち座りは雑に動作を素早くやっではいけません。座る前、必ず腹に力を入れ、膝を前に出して重心をかけすぎないようにするのがポイントです。デットリフトはスクワット同様腰を丸めない初動はゆっくりと重さを確かめる様にして引き始めるのが理想だそうです。その後自分が持ち上げられる重量の50%の重さで回数を競うマラソンベンチプレス大会も行いました。どちらかというあまり知られていない競技ですが、アクシスで日々鍛錬をしている人達を見るとやってみないとわからない楽しさがそこにあり、惹きつけられるのでしょうか。ちょっとでも興味のある人はアクシスへどうぞ！握力王を決めるイベントも行い筋肉の祭典はまた続きます。下記の写真はトレーニング講座の様子となります。



鬼は外、福は内。3日は節分ですね。受付にてお豆配ります。受付に健康長寿をお祈りします。

# アクシス新聞



第13号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター

## 6 沈み込み(左右)



- |     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| 部位  | ● 太もも<br>● お尻                                  |
| 効果  | ● 太ももの筋力アップ<br>● バランスアップ                       |
| 注意点 | ● 膝がつま先より前に出ない<br>● つま先と膝は同じ方向<br>● 上半は真っ直ぐな姿勢 |

- 足を前後に開いて、膝を曲げて腰を落とす。
- 膝が伸びきる手前まで立ち上がる。  
(交互ではなく片側ずつおこなう)

## 生活筋力向上 ゆっくりリプログラム

シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムはスロートレーニングを基礎とした運動です。ゆっくり行うペースが重要。負荷は自重。動作時膝等の関節を伸ばしすぎず。呼吸はゆっくり吐く事を意識します。呼吸は4カウントで沈み4カウントで立ち上がります。

## 普通救命講習会のお誘い

3月12日(日)午後1時半から4時半

一刻を争う救急患者を救うには救急車が到着するまでにその場に居合わせた人達による適切な応急手当が重要になります。大切な人の命を救うため講習会で正しい技術を身につけませんか。いざと言う時にあわてない為にも皆さんにお勧めします。受付期間は2月1日から2月24日まで。受付にて所定の申込み用紙に必要事項をご記入の上お申込み頂けます。(修了証を授与します)

## 避難訓練参加の呼びかけ

3月27日(月)午前10時から10時半(約30分)

3月27日(月)は休館日となっておりますがスタッフの避難訓練を行います。そこで普段トレーニングをしている皆さんも一緒に避難訓練に参加してみませんか。当日は朝の9時からジムの無料で開放いたします。避難訓練が始まるまでトレーニングジムを利用させていただいて、そのあと始まる避難訓練に参加して頂ければOKです。避難の呼びかけをしますのでスタッフの誘導に従って逃げてください。参加募集人数は15名様です。受付にて申込みをお願いします。当日はアクシスのカードをお持ちください。

お風呂場のイス、洗面器交換しました。

お風呂の椅子が32センチと高くなりました。

また洗面器も新しくしました。少しでも皆様のご要望に答えられるように設備を整えていきたいと思っております。

## パーソナルトレーニング(有料)

個々の目的に合わせたトレーニングメニューを考えます。トレーニング内容を個別に考え調整指導しながら目的に向かって一緒にトレーニングを行う担当者(インストラクター)を紹介いたします。



斉藤和子  
資格・健康運動指導士  
TRXトレーニング指導



山崎陽子  
資格・健康運動指導士  
ペルビックストレッチ  
認定インストラクター



出川恭子  
資格・健康運動指導士  
高齢者体力づくり支援士

筋肉を付けたい、体力を付けたい、脂肪燃焼など様々な思いを持たれていてもどんな運動をしたらよいか分からない人は悩んでないで相談して下さい。申込みは受付までお願いします。希望される日にち・時間等が合う担当者を決め当日来て頂ければ大丈夫です。アクシスが初めての人はトレーニングジムの講習会を受けていただいからとなります。料金は¥1,500+ジム料金(市¥360、市外¥540)となっております。今年こそステキな身体を手に入れる為に頑張ってみませんか！

## エアロ予備校



楽しそうに踊っているのは今月からジム利用者に無料で行われているエアロ予備校です。1月6日(金)にスタートして左の写真は2回目の13日(金)の様子です。エアロと言うと難しい感じがしますが、ラウンドフィットネスの有酸素運動のようにインストラクターの動きに合わせて動けば大丈夫です。音楽に合わせて体を動かせば心も軽やかになる事間違いなしです。曜日は不定期です。その都度お知らせします。

## お知らせ

アクシス前のお弁当販売が火曜日と金曜日のみの販売となりました。

