


「今日はプールへ！」 東市民プール

発行日：R3.1.5
発行元：東市民プール
作成者：材木 友佳

～A Happy New Year～ 2021

  今年も宜しくお願い致します  

皆さま！新年、明けましておめでとうございます！スポーツ指導員の材木です(^^)/
年末年始、いかがお過ごしでしたか？良い時間となりましたか？

私は、家族と充実した楽しい時間を過ごしました♡

ほとんど食べて、食べて、食べてでしたけど。笑

美味しい物をたくさん食べられて、とても幸せでございました(*´艸`)

1月は食事管理・運動としっかり取り組みたいと思います！✧

さて、2021年がスタートしました。目標など立てられましたか？

目標達成に向け、今年1年も頑張りましょう！🍀

皆さまにとって、笑顔あふれる素敵な年になりますように☆☆☆



1月



～ お正月太り解消！お家で簡単トレーニング～

☆ポイント☆

▷**ターゲット**を意識！

「何のために」「どこを」鍛えるのかを意識することが、効果的なトレーニングに繋がる。

▷**正しく**行う！

無理せず怪我をしないように、「正しいフォーム」「呼吸」を意識して行う。

筋肉が増えると基礎代謝も上がり、「太りにくくなる」「日常の消費カロリーが増える」など、ダイエットにも嬉しい効果が期待できます！(*^^)v

《スクワット》

ターゲット：下半身（太もも、お尻）

効果：基礎代謝アップ、ヒップアップ

- ・脚は肩幅に広げまっすぐ立ち、姿勢を正す
- ・呼吸▶吸いながら膝を曲げ、吐きながらゆっくり上体を戻す
- ・膝はつま先と同じ向き
※内に入らないように
- ・腰がそらないように



《プランク》

ターゲット：体幹、腹部

効果：姿勢改善、お腹回りの引き締め

- ・脚は腰幅、肘は肩の下にセット
- ・かかとから頭まで一直線に
- ・呼吸▶自然な呼吸を繰り返す



《ヒップリフト》

ターゲット：お尻、背中、腰回り

効果：ヒップアップ、姿勢改善

- ・呼吸▶自然な呼吸を繰り返し、余計な力を抜く
- ・反動を使わず、丁寧に行う
- ・最低3秒はかけてゆっくり動かす



《クランチ》

ターゲット：お腹の上側

効果：お腹の引き締め

- ・呼吸▶上体を起こす時に吐き、戻す時に吸う
- ・目線▶おへそをのぞき込み、しっかりお腹を丸める
- ・ゆっくりと腹筋だけを使って正しいフォームで行う



【定期点検日のお知らせ】

1/28(木)

※毎週金曜日は休館日です

福岡市立東市民プール
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1
TEL(092)662-6111
FAX(092)662-6112