

中央体育館だより vol.8

福岡市の新型コロナワクチン集団接種会場が11月から中央体育館とKITTE博多の2会場のみになることに伴い、集団接種会場となっていた福岡市立体育施設の営業が再開します。中央体育館も施設の一部の営業を再開することが決定しました！無理のない範囲で運動し、少しずつ身体を慣らしていきましょう♪

久しぶりに運動を再開する方は気をつけて！

5月12日に臨時休館して以来の一部営業再開となり、久しぶりに運動するという方も多いのではないでしょうか。せっかく健康のために運動をしようと思っても、ケガをしてしまったり体調を崩してしまったりしては元も子もありません。

久しぶりに運動を再開する方は、次の点に注意しながら運動していきましょう！

準備体操～ストレッチング～



ケガをしてしまう要因の一つに柔軟性の低下があります。
運動前には、必ず準備体操をして体をほぐし、安全に運動をする準備をしていきましょう。

ストレッチングの効果

- ・体を温める
- ・関節の可動域を広げるなど

有酸素運動



有酸素運動を行うときのポイント

中強度
(ややきつい)



短い時間から
少しづつ延ばす

※ 短時間+高強度で行う運動は、身体へ高負荷がかかるため、危険を伴います。「ややきつい」から始めましょう。

筋力トレーニング



筋力トレーニングを行うときのポイント

軽めの負荷



8~10回
×
2~3セット

※ 最初は「少し物足りない」くらいから始め、徐々に負荷をあげていくようにしましょう。

整理体操

運動後も
ストレッチング

運動後は、静的ストレッチング(反動を使わずに筋肉を伸ばす)をすることで、疲労がたまりにくくなります。疲労の蓄積や柔軟性の低下は、ケガのリスクが高まります。しっかり体のケアまで行うようにしましょう。

※ 休館以来、初めて運動するという方は、ぜひスポーツ指導員へご相談ください。

中央体育館の一部施設の営業を再開します

11月6日（土）から、ワクチン接種会場と併用開館することとなりました。
営業を再開する施設は、小体育室、トレーニング室、弓道場のみです。

※上記以外の施設は、引き続き新型コロナワクチンの集団接種会場として使用されます。

個人利用の利用方法

※詳細は館内掲示またはHPでご確認ください。

●小体育室は、事前予約制です。(利用できる時間帯が決まっています)

申込開始日	予約可能日	予約可能枠数
R3/11/1(月)9時～	R3/11/6(土)～14(日)	対象期間内で 最大3枠
R3/11/8(月)9時～	R3/11/16(火)～21日(日)	

※以降は、毎週月曜日に翌週分（月～日曜日）の予約を受付。

※11/15（月）は休館日です。予約のお電話もつながりませんので、
ご注意ください。

●トレーニング室は、事前予約制を廃止します。

ただし、人数制限を行いますので、入室者が定員に達した場合は、
お待ちいただく可能性があります。

※ワクチン追加接種（3回目接種）を行うこととなった場合、令和4年2月頃から集団接種会場として、再度全館使用される予定です。

令和3年度のスポーツ教室について

このたび、中央体育館が新型コロナワクチンの接種会場として引き続き使用されることが決定したことにより、**令和4年3月31日までに実施予定でした中央体育館主催のスポーツ教室は全て中止**することといたしました。

大変残念であり、楽しみにしていただいた皆様には申し訳ない気持ちでいっぱいですが、何とぞご理解、ご協力いただきますようよろしくお願ひ申し上げます。

～家中でも体を動かそう～



肩の真下に肘を置く。
目線は斜め前の床を見る。

体幹のトレーニング



頭からかかとまでが一直線になるように体をキープ
20秒キープしてみましょう♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

