



とびうめアリーナのスポーツ情報やイベント情報を毎月15日に発行いたします

発行者: 指定管理者 シンコースポーツ・西鉄BM・ASICSグループ

イベント報告

アテネ 2004 オリンピック競技大会出場

特別ゲスト 大山加奈さん バレーボール教室
バルセロナ 1992 オリンピック競技大会出場 南克幸さん



3/5(日) 開催した「大山加奈さん バレーボール教室」の様子を少しですがご紹介いたします。講師は、アテネオリンピック出場の「大山加奈さん」バルセロナオリンピック出場「南克幸さん」元Vリーグ選手の「東山さん」「末次さん」をお招きしました。教室では、体幹トレーニングや動体視力のトレーニングをゲーム感覚で楽しく行っていました。バレーボールの基礎となる、レシーブをしっかりと指導頂きました。アタック練習は、身体の使い方をメインに指導して頂きました。ボールを投げる腕と反対の腕がアタックの際は重要!!! 参加者もしっかり意識をして練習されていました。さらに大山加奈さんの速くて、力強いアタックを近くで見た参加者はそのアタックに圧倒されていました。バレーボールを通じてオリンピックと市民が触れ合うこと、またバレーボールの技術向上に貢献できたことを嬉しく感じたイベントでした。

4月より開催します!! 無料体験会

小学生・幼児教室 8教室

- ・キッズ体操教室
- ・ジュニア体操教室A
- ・ジュニア体操教室B
- NEW・YOGAトレ〜アスリートジュニア〜
- NEW・はじめてバレエ〜キッズ&ジュニア〜
- ・ハニーズダンススクール
- ・ライジングゼファーバスケットボール教室
- NEW・エイベックスDANCE BOX



成人(18歳以上)教室 13教室

- ・自筋力向上トレーニング
- ・糸ピクス
- ・大人の体育教室
- NEW・バウンドテニス〜初級〜
- ・自全体〜からだとのえ〜
- ・ZUMBA II
- ・やさしいフラダンス
- ・燃焼キックボクシング
- ・リフレッシュYOGA
- ・ビューティー・ベルヴィス
- ・はじめてピラティス
- ・ZUMBA I
- ・フットバーン〜燃焼エアロ〜

In Body 測定会 報告

3/8(水) 測定会実施しました!!



知ってほしいBMI

BMI(Body Mass Index)とは、体格を表す数値(体格指数)のことを言います。

====基準値====
やせすぎ: BMI ≤ 18.5
正常: 18.5 < BMI ≤ 25
肥満: 25 ≤ BMI

BMIが18.5を下回る若い女性の方が多いです。現在、モデルの方も健康面を考慮してBMIが18.5を下回らないよういろいろな取り組みがなされています。若い時の“やせすぎ”は摂食障害を起こしたり、将来骨粗鬆症などに影響します。無理なダイエットは避け、体重・体形ばかりを気にするのではなく、BMIを確認して理想的な体形を目指してください!!

BMIはとびうめアリーナに常備されている、体組成計でも測ることが可能です。自分の数字がどこに当てはまるか確認してみてください!!

日程	大会内容
3/18	第22回吉木カップバドミントン大会 主催: 吉木バドミントンクラブ 会場: アリーナ全面・控室
3/19	第15回ふらりば交流会 主催: クリアーズBC 会場: アリーナ全面・控室
3/19	北斗木旗 九州沖縄地区 体力別予選・交流試合 主催: 全日本空道連盟 会場: 柔道場
3/19 ~ 3/20	小学校対抗 かるた大会 「つくし郷土かるた」 主催: 九州国立博物館を愛する会 会場: 3/19-アリーナ全面 3/20-アリーナ全面・控室・固定観客席
3/25	健康学習 主催: 太宰府市職員退職者の会 会場: 軽運動室・会議室・研修室
3/25	フリースタイルバスケットボール日本一決定戦 THE FINAL 主催: 日本フリースタイルバスケットボール協会(JFBA) 会場: アリーナ全面・控室
3/26	第1回太宰府市体育協会加盟団体会員交流イベント 主催: 太宰府市体育協会 会場: アリーナ全面・会議室・研修室