

クロスフィット世界大会 10日開始!



クロスフィット オープンに挑戦するDくとミスK

クロスフィット松柏では10月10日から、世界各地のクロスフィットジムで一齐に行われる「CrossFit Open 2020」を実施します。今回の予選は、クロスフィット協会(米国)が指定する5つのワークアウトに挑戦するコンペで、正式登録者はオンライン上で、認定された結果と動画を提出します。各国でトップランキングされた方々は、来年米国ウイスコンシン州で開催される「CrossFit Games」決勝大会への出場権を得て、世界最高峰の男女、マスターズ、障がい者アスリートと対戦します。正式登録有無に関わらず、ワークアウトは忍耐力や体力などのスキルも鍛える機会になりますので、松柏でもクラスプログラムに加え、通常通り、メンバーのレベルや今持っているスキルに合わせた調節をいたします。来年の決勝大会の開催日は未定ですが、ぜひクロスフィットのサイトから中継をご覧ください!



新松 聞 柏

2019年10月号

発行所 〒602-8377
京都市上京区御前通
一条上る 114-1
電話 075-203-9404
www.crossfitshohaku.com



10月 クロスフィット松柏2F茶室イベント

アップルパイ・パーティー 19日(土) 12時半~16時



うまいんだよこれ〜。

いよいよりんごの季節が始まった!こんな時に、焼き立てのアップルパイの幸せを味わいませんか?今回は特注でしか手に入らない Ais Kitchen の名物で秋のパイ会を開催します!パリッとした生地になんか甘くて甘い紅玉りんごの具がナイスマッチ!ホイップクリームを添えて最高!
参加費は700円。12食限定。松柏HPの予約ページよりお申し込みください。

今月の言葉

当たって砕けろ
あることに成功するかは事前には分からない。でも思いきって挑んだら成功する可能性はある。勇気を出してなんでも挑戦してみましょう!

松柏 shoP



手のひらを守る豪州産最高級カンガルー革製のハンドグリップ「Roo Grips」好評発売中!

柔らかくて長持ちするレザーはおすすめです!
(8640円税込)



クロスフィット松柏が立地している一条妖怪ストリートで10月19日に開催される「百鬼夜行祭」と同時に、メンバーのみ対象に特別な超キツイ地獄ワークアウトを実施します!

基本動作はレベルに応じますので初心者も歓迎。だが、どのレベルでも要覚悟!

日時: 10月19日 午後6時から。
スタート時間は厳守! 要予約、松柏HPの予約ページより。
定員10人、先着順。当クラスのみ無料。

10.19 (土) 6pm 地獄 WOD

ワークアウトを終了した方にビールかジュース一缶のご褒美を差し上げます。

コーチからハイタッチ



最近、仕事の内容が変わり、立つ作業が増えたメンバーから腰痛対策の相談がありました。先月、このコラムで「スーパードロープ」のお話をしましたが、皆さん、いかがですか。

腰痛の原因の一つは、腹筋よりも、腰の骨に体重の負担がかかることです。確かに、生活の中で腹筋とお尻を締める癖を持つのは結構大変だと思いますが、覚え出した時にぜひ常にやってみてください。お尻を締める時はオナラを抑えるイメージをしてもらい、トレーニングの時に全く同じ要領です。これがスーパードロープポーズです。普段から筋肉を意識することで、姿勢を改善し、内臓の負担軽減など、血行も良くする効果があります。週一・週二回に來られるメンバーに特に意識していただきたいです。日常生活に取り入れるまで時間がかかると思いますが、徐々に習慣にしていってもらえたら幸いです。

今月からまたクロスフィットオープンが始まります。去年は世界各地から40万人以上のクロスフィットアスリートたちが参加されました。



オープンにはマスターズ部門もあります！

世界中の人々と同じワークアウトに挑戦するのは楽しくて、世界のクロスフィットの様子も伺えます。正式登録をされたい方は各自で本部のホームページから済ませてください。英語しかありませんので分かりにくい所がありましたら、遠慮なくご相談ください。調整したプログラムは皆さまに挑戦していただきますので、登録されなくてもオープンを楽しめます。ジムとして頑張りましょう！

最後に、今月の5週休日は、妻ルイが神戸で行う個展の手伝いのため、連日で頂きます。ご都合よければ個展へも足をお運び下さい。

オープンジムのご利用メンバーへ！



オープンジムを使う時は、次のクラスの5分前までに道場を空けて下さい！他のメンバーの迷惑になるからにや！

お願い！



皆さんの力強い姿とイベント情報を毎日投稿！

@CrossFit Shohaku をご覧ください！ぜひ「いいね」とフォローしてね！



楽しいイベントも数々しています

テックの質問 そうニャン

テック じゃーん！人間は歩く時、何でドンドンとうるさいによ？

クリス そう言え ばそうやね。人間は近年、踵を出して歩くからやねん。

テック ポクは踵なんか使わんでえ。

クリス 昔の人は他の動物と同じく、もっと母指球から前へ足を出して、バランスよく歩いていたけどな。膝とか腰にかかる負担は少ないけど、近代の靴メーカーは踵クッションを売りにして、多くの人は不健康的な歩きになってしまったん。

テック へえー！人間たちは困らにやい？

クリス パパは深刻な問題だと思ってるえ。だから「バレエウォーク」をみんなにオススメしているし、こないだから「スーパードロープ」をクラスで教えてんねん。どうしても癖になってるから改善するまでに時間はかかるけど、頑張るわ。



そうニャンやん
ポクは常に美しいキヤットウォークしてるにや。

OCTOBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

神無月のイベント

19日(土) アップルパイパーティー
19日(土) 地獄WOD
※14日(月) は短縮スケジュールです。
※22日(火) 23日(水) は5週休日です。

■ 定休日・5週休日
■ イベント
■ 祝日スケジュール