

# 総合体育館だより

ホームページ



soutai.sakura.ne.jp

X (旧 Twitter)



@shobara1993

LINE  
公式アカウント



@166bbqjr

Facebook



@shobara.gym



令和 5 年 9 月 5 日 発行  
庄原市総合体育館  
管理者 庄原市総合サービス(株)  
TEL(0824)72-8000 / FAX(0824)72-8001  
sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

庄原市教育委員会教育部  
生涯学習課生涯学習係  
TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254  
syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

## 体育館感謝祭テニス大会のお知らせ

【日 時】 10月8日(日) 8:30~18:00 ※予備日 10月15日(日)

【会 場】 庄原市テニスコート(全面)

【参加資格】 中学生以上のペア

【種 目】 硬式テニス ・男子ダブルスの部 ・女子ダブルスの部

【試合方法】 試合方法・組み合わせは、参加人数により、主管者が決定します。

【参加料】 1組 1,000円(賞品代として)

【申し込み】 ・申込用紙を記入のうえ、10月1日(日)までに総合体育館にお申し込みください。

・電話、FAX、ウェブページからも申し込み可能です。

・参加料は当日、大会受付でお支払いください。

【注意事項】 ・受付は8:30~8:50の間に済ませてください。

・全ての試合をセルフジャッジとします。

・事故・怪我については、応急処置のみとします。

・雨天の場合は、当日8:00~8:30に総合体育館までお問い合わせください。



お申込みはこちらから



## トレーニング器具の紹介

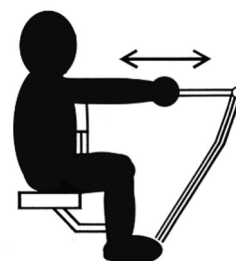
総合体育館のトレーニング室には、重りの調整がワンタッチでできるウエイトスタック式の筋力トレーニング器具が8種類、設置してあります。そのうちの、2種類を紹介します。

※トレーニング室の使用には、講習会の受講が必要です。

### アッパーローイング

椅子に座った状態で左右のバーを握り、バーを引き寄せて戻すトレーニングです。鍛えるのが難しい背中に効くトレーニングで、姿勢の改善などの効果が期待できます。

●発達する主な筋肉…広背筋・三角筋・僧帽筋・上腕屈筋



### ショルダープレス

椅子に座った状態で、肩の位置で左右のバーを握り、上に押し上げるトレーニングです。肩まわりを鍛える運動で、比較的簡単な動作のため、初心者にもおすすめのトレーニングです。

●発達する主な筋肉…上腕三頭筋・三角筋・僧帽筋

