

重要な お知らせ

クロスフィット松柏メンバーの皆さま、地域周辺の皆さま、

いつも大変お世話になっております。
突然で恐縮ですが、以下のようにお知らせいたします。

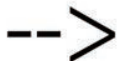
昨日、クリス・コーチのアメリカ家族から連絡があり、先日発見された父のステージ4の転移性癌が予想より進行が早く、余命は11月までと報告を受けました。

大変申し訳ございませんが、10月号の松柏新聞に掲載しているカレンダーを調整させていただきます。

**10月24日、26日、27日、28日は、オープンジムにさせていただきます。
全てのメンバーに合わせたオープンジム用のプログラムをお出しいたします。**

OCTOBER						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
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	4

通常10月スケジュール



OCTOBER						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
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	4

臨時スケジュール

(青い部分はオープンジム、31日は営業です)

オープンジムは松柏メンバーのキムさん、サラさん、キョウスケさん、イーフェンさん、のご協力で実施いたします。彼らはクロスフィットの知識と経験が豊富で、話しかけやすいですのでどうぞ安心してご参加ください。

22日から28日のスケジュールは下記の通りです：

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
8:00							
9:00			キム		キム	キム	キム
10:00			サラ		サラ	サラ	サラ
11:00					キョウスケ	キョウスケ	キョウスケ
12:00					イーフェン		
13:00							
14:00						(イーフェン)	
15:00						は2時まで)	
16:00							
17:00							
18:00			キム		キム		
19:00			サラ		サラ		

大変恐縮ですが、ぜひこの期間にもクロスフィット松柏へお越しいただき、トレーニングを続けてくださるようお願い申し上げます。

ご予約は通常通り、BoxChamp 松柏専用アプリで可能です。コーチ不在中にご不明な点がありましたら、遠慮なく松柏 LINE、または kris@crossfitshohaku.com へご連絡ください。

現在の予定では29日から通常営業いたします(31日は営業です)。メンバーの皆さまへ大変ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

クロスフィット松柏
クリス・ヴァン・アッタ



新松柏 新聞

2018年11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



今月の言葉

暮れ早し
日が段々と短くなり、夜は冷え込み始める季節。暗くなる時間が早くなり暖かい時期が通り過ぎると、動物や植物の活動が緩慢になります。一年の終わりが近づいてきたら、ビタースイートな感じがしますね。

都合により、今月はイベント都合をお休みいたします。るびじゅ工房ジュエリーワークショップとお茶会は近々再開いたします。どうぞお楽しみに！

松柏2F茶室の
お知らせ



先日初めて3mロープクライムをできたAiさん

コーチからハイタッチ



私の母語、英語にあることわざで、「Whatever doesn't kill you makes you stronger」をよく聞きます。なんだか極端な響けがありますが、実は由来はドイツ人哲学者、フリードリヒ・ニーチェの名言らしく、現在は励ましの言葉として日常語になっていきます。日本語に簡単に訳すると、「辛いことを乗り越えたら強くなる」、という意味で、クロスフィット界では合言葉でもあります。

クロスフィットは一般に「キツイ」運動というイメージが染み付いているようです。確かに難しい部分もありますが、これは単に過激なものではなく、科学的な根拠があり、多くの人々の健康を向上する目的でつくられた運動メソッドです。

トレーナーが適切な身体的ストレスを与えることで受講者に好ましい効果が起こり、今までの運動能力を上げられます。筋力や心肺などへの刺激は細胞を活性化させ、精神的なストレスに対し回復力を高めます。それを達成する活性させたために松柏のメンバータちに身につけてもらいたいのは、あと一回、あと1秒長く

動くことです。もちろん人の体力は違いますからそれぞれの「キツイ」あるいはポジティブなストレスを経験してもらい、徐々にいろんな面で「可能」という範囲を広げてもらいたいのです。人間は生活の中の辛さ乗り越えて成長します。クロスフィットをその成長への道具としてお使いください。

クリス・ヴァン・アッタ

そのプラ、ほんまに要りますか

ちやうど一年前、ケニヤ国でビニールの買い物袋の配布、使用が法律上で禁止されました。ケニヤのゴミ問題を実際目にしたことがあるため、この政策を歓迎します。ところが、先進国の日本ではまだ中毒のようにプラスチック包装や製品が社会に溢れています。モノを過剰に使い捨てる習慣はなかなかやめられませぬ。河や海に流れ込んだプラが生物に害を与え、食物連鎖へ混入する問題が良く報道されています。プラの使用は一瞬ですが、分解は何百年もかかり、結局は人類の生存に危機を及ぼすにも関わらず、ケニヤのような徹底的な解決策は日本では見えませんが、プラは生活の豊かさに貢献するのかわりか疑問です。京都でも使い捨てられるモノの必要性を見直して、個人や中小企業などの草の根レベルから社会トレンドを変えて行きます。水筒、マイバッグ、マイ箸の携帯などに意識を向けて、小さな行動とモノを大切に作る気持ちから始めるのはいかがでしょうか。

女将のルイ

そうニヤン

テツ パパ、にやんで人間が飲む水は変な匂いするにや。
クリス スポーツドリンクのこと？あれはパパはオスス美味しいひんねん。
テツ え、にやがあかんにや？
クリス 運動する時、塩分補給にいいと言われているけど、実は大きく間違った認識やねん。真夏にすぐく沢山汗をかいたり、長距離を走るなど、大量な水分と塩分を失う時にしか塩分補給は必要ないねん。普段の生活とか一時間の運動くらいでは普通の水を飲んだ方がいい。

テツ でもごくごく飲む人おるから美味しいんにや。
クリス ううむ。糖分が多いからや。でも大量な糖分は体に悪いし、逆に水分補給の効果はなく、こういう飲料は血糖値をあげてしまうことでもある。
そうでなく、運動用の水は少し塩を加えた水で十分やねん。



NOVEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
29	30	31	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	1	2

霜月・11月
毎日ワークアウトの様子を掲載しています！

@CrossFitShohaku をフォローしてね！



■ 定休日・祝日休日 ■ イベント
■ 週末スケジュール