

'19年 CrossFit Open 始まる



昨年 59 歳で初めてクロスフィット・オープンに参加した K さん

毎年2月から3月までの5週間をかけて、世界中のクロスフィットアスリートが同じワークアウトに挑むイベント「CrossFit Open」。これは週に一回発

今年も世界と運動しましょう

表されるクロスフィット協会指定のプログラムをどの運動レベルの方でも参加いただける世界規模の大会。昨年は世界各国で四十万人以上が参加されました。正式登録を希望されるメンバーはどうぞクリス・コーチにお申し出ください。

松柏は昨年、オープン期間中の毎週金曜日に、ワークアウト発表の中間を一緒に見るイベントを開催しました。

金曜日の発表ナイトと同時に、今年も近所の唐揚屋「三羽唐」さんの裏メニュー「松柏定食」を楽しむ予定にしています。(一食650円)

松柏 CrossFit Open 金曜発表ナイトは次の日程になります…

2月22日、3月1日、3月8日、3月15日、3月22日。

いずれも午後6時から始まります。ぜひオープンの参加と発表ナイトへお越しください!



新松柏

2019年2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

*** 東風解凍 ***
「はるかぜこおりをとく」：一目では木の枝は生きていないように見えるが、自然はすでに始動しています。段々東からの暖かい風が吹いてきて、春はそろそろ現れる。



2019年京都マラソン 松柏応援団募集!

2月17日の京都マラソンに出場する松柏メンバーを応援するために女将は10:00に平野神社付近の上立売通で待機します。応援したい方はぜひ一緒に出掛けましょう! 9:30に松柏出発。

2月 クロスフィット松柏 2F 茶室 イベント

24日 (日) 梅の茶会

梅の開花時期に気軽なお茶会を開催します! カジュアルな空間でお抹茶を楽しみませんか?

- 時間: 11時~15時の間受付
- 会費: 900円 (抹茶と季節のお菓子付き。8食限定。)
- 予約をお勧めします。誰でもご参加いただけます! 作法を知らなくても大丈夫! 予約・お問い合わせはクロスフィット松柏へ。

16日 (土)

春のかんざし作り

るびじゅ工房月一サロン

- 天然石を用いたあなただけのかんざしを制作しませんか? ジュエリー作家菊地ルイは春に向けたかんざしワークショップを開催します。
- 時間: 十一時から午後四時まで随時受付
 - 参加費: 三千元から。
 - プラス五百円で和菓子と抹茶セットも提供。
 - 5食限定で先着順。随時受付。

コーチからハイタッチ



またあの時期がやってきました。去年は松柏がプレオープンして玄関の扉と窓が設置されたばかりの寒い頃に「CrossFit Open」が始まりました(一面を参照)。当時はまだメンバーの数が少なく、7名のご参加でした。懐かしい思い出です。

期間中の毎金曜日は、クロスフィット協会によるワークアウトの発表の中継をジムの壁に上映し、なんだか月面着陸の生中継を見守る集いみたいでした。プログラムをアナウンスする際に世界中のクロスフィッターたちの反応や情熱を見るのも楽しみでした。

なぜよその国と同じワークアウトをするのが楽しいかと言いますと、一人よりグループで運動する方が楽しいのと同じ理由だと思えます。世界の人々と厳しいワークアウトに挑戦するのは心強いし、私自身は、世界各地で紛争や対立が起る中、運動を通して何らかの結束があったら希望を持つことができます。

今年もいつも通りに体力に合わせてプログラムを調整しますので、皆さまに安心してご参加いただけます。毎金曜日の発表会イベントにも来て頂ければ嬉しいです。

クリス・ヴァン・アッタ

2019年松柏 CrossFit Open 金曜発表ナイト!!



ナイト#1: 2月22日

ナイト#2: 3月1日

18時スタート!

「松柏定食」ご希望の方は一時間前までにお申し出ください(一食 650円)

今年はどうなワークアウトが出るんやろう?? 楽しみ!!

運動と認知症予防

ルイさんのわんぱいと



先日、科学誌「ネイチャー(医学)」に現代社会の深刻な問題に關した記事が掲載されました。運動中に筋肉から分泌されるホルモン、「イリシン」はアルツハイマー病や認知症予防の働きを持つと、ねずみを対象にした実験で証明されたのです。イリシンがどう機能しているかは未知であります。おそろくアルツハイマーの原因になるタンパク質、ベータアミロイドの働きを何らかの方法で妨害していると考えられています。今回の結果はまだ人間の体では証明されていませんが、7年前に発見されたイリシンは私達にも存在していることは明らかです。やがて人間でも同じ現象が証明されたら嬉しいですね。やはり、人は活動することによって豊かになると感じます。利便性、時間短縮性のみを求める生活は本当に豊かなのか考えさせられます。毎日クロスフィットのような高強度運動をしなくても、料理をしたり、人と交流したり、文化に触れるために足を運ぶことも運動の定義になるでしょう。みなさん、ぜひいろいろな運動に取り組んでください。

女将のルイ

そうニャン



テツ パパ、にゃんでそんな難しい顔をしとるんにゃ?
クリス ううむ。最近、あるパンツを履くだけで痩せられると言いついてる宣伝をよく見かけるんで、すごく気になるんだよ。

テツ 人間はにゃんでパンツを履くのか未だに分からへんにゃ!。

クリス 運動したり、食生活を改善する努力をせずに綺麗な身体になるわけないけど、簡単な解決策に魅かれる人はいるんやね。健康のためには、身体の基本をしつかり作ることが一番効果的で安全。本当の健康は、見た目の美しさだけじゃないとパパは思う。

テツ 気持ちええから履くんちやうんにゃ?

クリス インチキ商品としか見えへん。身体をきつく締めつけたら血行を悪くするし、不健康な生活を促すだけや。気持ちいいと思わん。



そうニャンや
ボクは毛布に包まれるの好きやけどにゃあ〜。

FEBRUARY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
28	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	1	2	3

如月のイベント

- 16日 るびじゅ工房 春のかんざし WS
- 17日 京都マラソン応援
- 22日・3月1日 CrossFit Open 発表ナイト
- 24日 梅の茶会

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント
■ 週末スケジュール