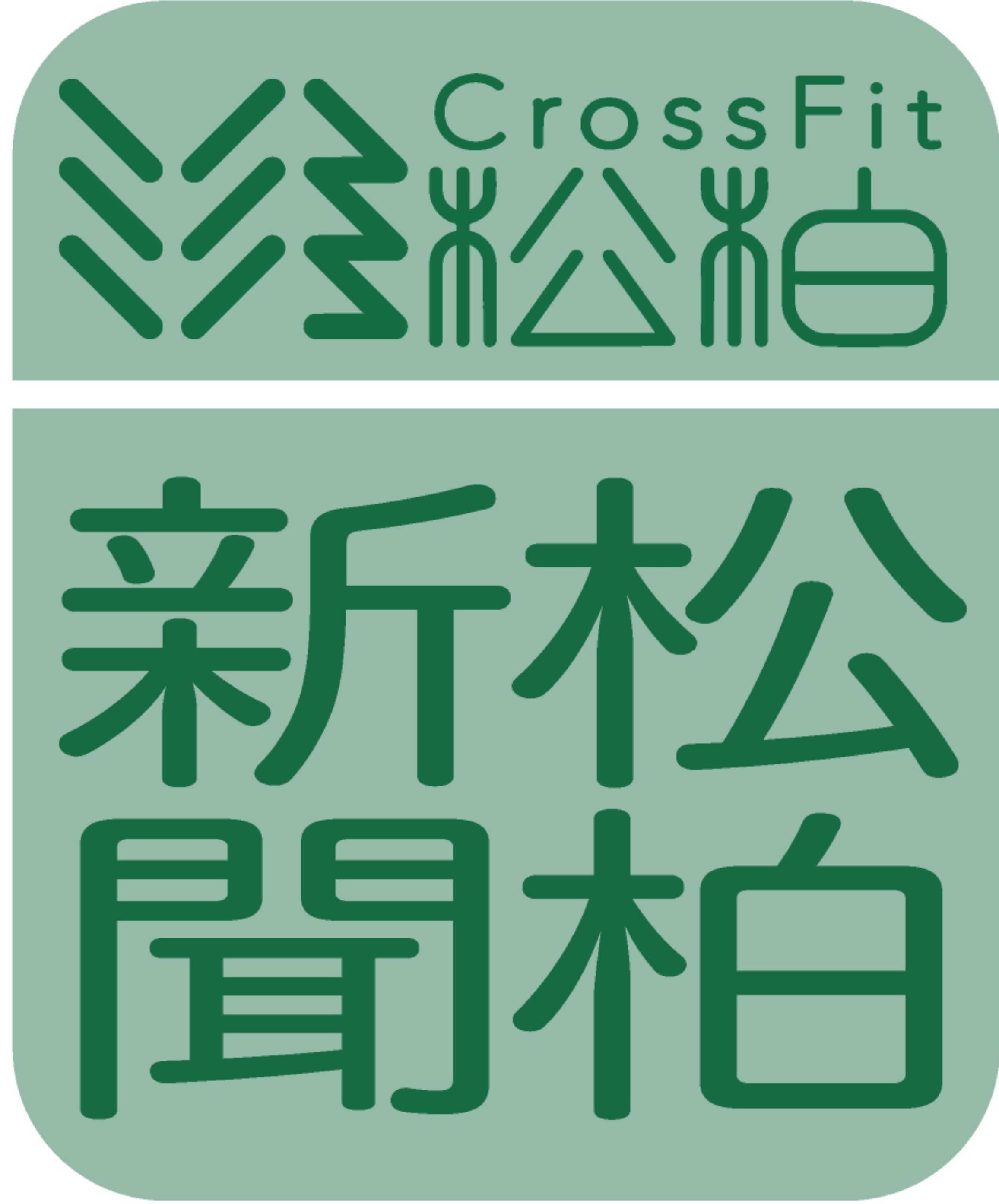


# 「クロスフィット」初日本大会開催決定



## 2019年7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

**大器晩成**  
\*たいきばんせい\*  
偉い人になる為に長い年月が必要だということ。大きい目標を持つ方々は高いレベルへ至るまでには時間、辛抱と努力が要するため、焦らずに。

### SHOHAKU SHOP

 鉄棒から手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」を好評発売中！柔らかくて長持ちするレザーはおすすめてす！（8640円税込）



クロスフィットの大会をいつも楽しみにしているAiさん

いよいよ日本で初めてクロスフィット大会の開催が決定されました。本部の正式イベントではありませんが、日本の次世代アスリート育成と、クロスフィットへの関心を高める目的で開かれ、今後クロスフィットがスポーツとして成長していき、健康に関心を持つコミュニティ作りが期待できます。本大会の予選は無料のオンライン形式で、3つのワークアウトの結果によるランキングのトップに立った方々が沖縄「クロスフィットアジア」での決勝戦出場権を獲得。登録は七月八日から開始。今回は男女選手部門以外にスケールと35歳以上のマスターズ部門もあります。気軽に挑戦してみてください。

## 7月クロスフィット松柏 2F茶室イベント

27日(土) 11時~14時

7日(日) 15時~17時

### 大会戦略ミーティング

各クロスフィット大会へ向けて

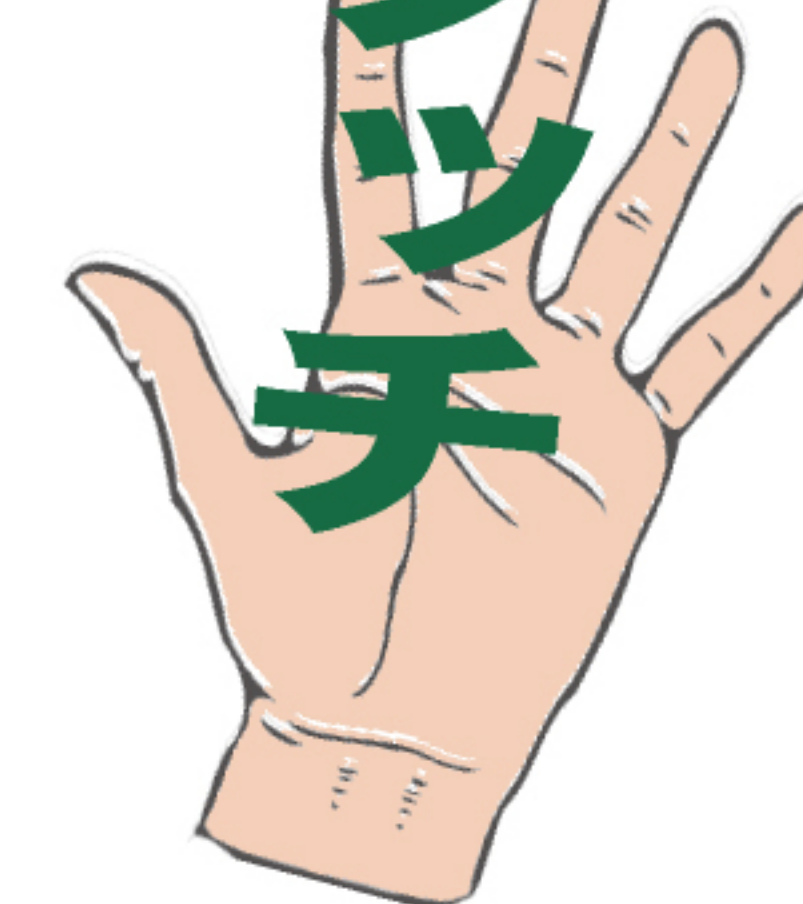
七月から日本初の「クロスフィット」系大会 (Japan Championship) が開催されます。その他、十月から世界クロスフィット大会が始まり、アスリートを目指すメンバーには大事な時期です。トレーニングや目標をコーチとアスリート同士で話し合い、切磋琢磨して皆んなで頑張りましょう！大会に出場する予定はなくても、アスリートの応援や、これから自分の目標や願を宣言する機会にもなります！どうぞ気軽にご参加ください。参加費・軽食代として500円。要予約。申し込みはクラスの予約アプリで。

### かき氷パーティー

かき氷を作ってクールダウン

猛暑が続く中、かき氷を作りながら爽やかなアイスハーブティーやお茶を楽しみませんか。色とりどりのフルーツやフルーツソースのトッピングもご用意！  
料金500円。要予約。  
申し込みはクリスコーチへ。

コーチからハイタッチ



今月から本格的に暑くなります。乾燥地に育った私は京都の夏に毎年悩まされ、一生慣れるとは思いません。松柏に通う皆さまは平均より健康だと思えますが、油断せず、運動中でなくても熱中症対策に十分心がけてください。熱中症の恐ろしさは、症状が突然現れることです。防止策として水分、塩分の補給と、運動のウォームアップとクールダウンをしっかりと行いましょう。夏のクラスではワークアウトの前後を特に重視し、筋肉の回復に繋がるストレッチや、関節の保護、また心臓に負担を減らす動きを慎重に指導します。

祇園祭りや夏の催しを鑑賞される時も、直射日光を避け、飲み物を多めに用意してください。(あいにく、私は今年のみ祇園祭りの引き手に参加しません。来年リベンジ！)

他に夏に楽しみにしているのは、今年日本で初めてクロスイット大会が開催されることです。九月末から正式世界大会の予選も各地で開かれ、世界中の人々と交流で

きる機会にもなります。日本大会は全国のクロスフィットコミュニティを盛り上げ、運動への楽しさを広く伝えるためにされます。どの運動レベルでも挑戦してみたい方はぜひトライしてください！

大会の準備に向けて松柏でミーティング(七夕の日)を二階茶室で開きます。選手を目指すメンバーだけでなく、少しでも興味を持っていてメンバー、挑戦者を応援したいメンバーも気軽に参加してください。

クリス・ヴァン・アッタ



松柏メンバーと海外からのビジターたち



ストレッチはいやでもしっかりとやりましょうね



毎日の様子を投稿！  
イベント情報も満載  
@CrossFit Shohaku  
をご覧ください！

そうニャンや〜  
ボクの夏の運動はゴロゴロすることやけど〜。



もう我慢でけへん！  
クリス そやから水分補給に気をつけて、昼間は無理に行動せず、首や脇を冷やすこともええかも。運動は気温と体調によって適度に行ったらいいね。パパの仕事の一つは季節に調節したワークアウトを用意することやし、テツも一緒に楽しく安全に運動しような。

テツ うううう。毛皮を着ている寅次郎はツライよ！  
クリス そうやな。これから地球温暖化によって気温自体も上ると言われているから、人間たちも十分体を守らないといけないな。

テツくんのそうニャン

テツ パパ、7月はボクの誕生月にや〜！  
クリス そうやな。テツはもう3才になったな！  
テツ 時期に生まれた質にや、ボク。  
クリス 暑いしな。  
テツ 一番辛い

JULY

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

文月のイベント

7日 クロスフィット 大会戦略ミーティング  
27日 かき氷パーティー  
※16、24と29日は5週目の休日です。  
詳細はFBとインスタ：@CrossFitShohaku

■ 定休日・5週目休日 ■ イベント  
■ 祝日スケジュール