

CrossFit Open 2020 開始!



新松 聞 柏

2019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

第1、第2ワークアウト無事終了

ラグビーW杯、バレーW杯などで松はスポーツで忙しい! クロスフィット松柏でもこの時期に、世界の人々と共に大会のプログラムを実施しています。今回の第1と第2ワークアウトでは初めての挑戦や、自己ベスト記録が多数でした。第5ワークアウトまで頑張りましょう!



自分のスコアを喜ぶ CさんとC子さん



海外のビジターはメンバーと挑戦



松柏マダムたちはタフです!



20代から60代、男女もクラスは一緒



全身を使う動きが多かった!



今月の言葉

*** Thanksgiving ***
北米やカリブ諸国で行う祝日。米国では11月の第四木曜日。一年の収穫への感謝の気持ちを表すお祝いであり、多くの方は帰省して家族と共に七面鳥のご馳走を楽しむ。

11月 クロスフィット松柏 2F茶室イベント

なんでも包むぞ会

23日(土) 11時から2時

クレープ生地を焼きながら、フルーツや具をビュッフェ式で生地に入れて、パクパク食べる会。



これはイメージ

時間: 午前11時から午後2時まで
会費: 1000円 出入り自由。

松柏メンバー専用ページの予約画面からご予約ください!

重要なお知らせ
11月末・12月上旬休日
クリス・コーチの入院と手術のため、11月・12月の5週目の休日はまとめて5日連続(11月28日~12月2日)お休みさせていただきます。ご了承下さい。(12月3日から通常営業いたします)

コーチからハイタッチ

先月は東海から東北まで広い範囲で台風の影響がありました。幸い、各地のクロスフィットジムでは大きな被害がなかったようですが、現地の人々は復興の作業に覆われていると思います。順調に進んで早期に復興されるように、心から願っています。

先月からCrossFit Openが始まりました。メンバーの数は正式登録して、世界のクロスフィッターと競っています。皆さんが大会で熱狂し、頑張ってもらえれば何よりです。けれど、大会で精一杯力を出している時に忘れがちなのは、テクニクの質です。トレーニング中は特に、基礎を常に意識して、良いテクニクで体を



ビギナーも早速オープンプログラムに挑戦！

守り、結果へ繋げなて欲しいです。

大会に出ないメンバーたちも勿論、クラスで練習する基礎の動きを日常生活に取り入れて頂きたいです。姿勢もそうだし、歩いている時、座っている時の足腰や膝の向きや、家事をしている時の肩の位置など。動きのクオリティーを意識する

ことよって、様々なシーンで生活が楽になるのではないのでしょうか。

クロスフィットオープンは今月も引き続き行います。大会に出る、出ないに関わらず、メンバーの皆さんはベストコンディションで体を動かしましょう！

クリス・ヴァン・アッタ

そのプラ、#2

中国は長年、世界中のプラスチック廃棄物を輸入し、その処理、リサイクルを行なっていました。去年から中国政府は「国門利剣」という廃棄物輸入禁止規制を設け、日本を含む世界中のプラスチックゴミなどの廃棄物を受け入れなくなりました。各自自治体はプラゴミの行方をそれぞれ国内で処理しざるを得なくなり、設備の不十分や、ゴミの莫大な量に悩まされています。多くのプラゴミは残念ながら、一度の使い捨て包装類が多く、材質は低品質で、汚れているのがほとんど。再生する余地がなく、最終処理として野外で燃やされているようで、地元の方、特に貧困層の健康被害に繋がっていると報道されています。しかし、多くの輸出国は単に輸入先を中国から東南アジアに切り替える解決策を取り、人間、環境への害は続いています。

ルイさんのわんぱいと

この現状を踏まえてどう向き合うべきか、私たち消費者としても物の使い方もっと意識し、本当に必要な物を見極め、無駄を減らす新しい習慣を生み出していききたいです。

女将のルイ

そうニャン

テツ オウ！このごはんうまいにや！
クリス そりや、テツには良い食料しか与えていないからや。
テツ え、良いものがあつたら悪いものもあるの？
クリス そうなんだよ。良い食材つて、栄養がたっぷり詰まって、体の毒になる成分が含まれていないもの。あいにく、近年は食材を大量生産して、肉には抗生物質、成長ホルモンや保存料、野菜と果物には農薬を大量に使用してるね。収穫の時期を早めるため、本来含まれているはずのビタミンやミネラルが減少。だから味もあんまりおいしくないねん。

テツ へえ、悪かったらなんで買うの？

クリス 殆どの人はコスト面で決めてしまいうから。安物に比べて多少高くても、それだけの健康を寿命に投資していると考えると投資してもらいたね。



そうニャンやん
ごはんの美味さはパパの愛ニャンや。

NOVEMBER

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	29	30	Dec 1
2	3	4	5	6	7	8

霜月のイベント

23日(土) なんでも包むぞ会
※コーチの入院のため、11月と12月の5週休日(2日分)は5日連続でお休みさせていただきます。ご了承ください。

定休日・5週休日
祝日スケジュール
イベント