

皆さんこんにちは！

毎日暑い暑いと言っている間に夏らしいことが  
できず秋を迎えそうなスタッフ北岡です！  
来年こそは計画的に夏を楽しむぞ！ということで  
皆さんがこの夏に行って良かったイベントや  
スポットがあればぜひ教えてください！！

今回は僕が昨年ハマっているスポーツ  
「クロスフィット」をご紹介します！

クロスフィットはアメリカで生まれたフィットネス  
プログラムなのですが、簡単に説明すると  
トレーニングをスポーツにした競技です。  
例えばデッドリフト、懸垂、100m 走を10分間で  
どれだけできるか(AMRAP)やこれらのメニュー  
をどれだけ早く終わらせられるか(For Time)  
を競います。



メニューは毎回ランダムですが、ウェイトリフティング・器械体操(自重運動)、有酸素トレーニングを組み合わせ  
て行います。クロスフィットは1つの要素を極めるウェイトリフターやマラソン選手とは違い様々な運動  
能力をバランスよく鍛えていきます。そうすることでどんな場面でも活躍できるスーパーマンのような身体  
を作ることができます！！

一見凄くハードなトレーニングに見えますが、クロスフィットジム(ボックス)ではコーチが一人一人のレベ  
ルに合わせて調節してくれるので、その方に見合った強度で鍛えることができます  
また基本は複数人で行われるのでしんどい時も「Go!!Go!!」、「頑張って！いけるよ！」など励まし合いなが  
ら限界を超えることができます。(笑)

クロスフィットで一番有名なワークアウト FRAN(フラン)をご紹介します。

- ① 40kg のスラスター(フロントスクワット+プッシュプレス) ②プルアップ(懸垂)  
①と②交互に21回・15回・9回ずつ行い、どれだけ早く終わらせられるかというワークアウトです。  
ぶっ倒れる程しんどいですが、終わった後の達成感は半端ないです！！

そんな北岡は昨年、クロスフィットトレーナーの資格を取得して草津市でレッスンをしています！  
ダイハツアリーナから車で10分程の『ラグスタジアム』という施設で毎週水曜日 10 時にクロスフィットのレ  
ッスンを開催しています。この記事を読んで興味を持たれた方は是非一度、体験にお越しください！



トレーニング室 スタッフ  
北岡 延拳

**B.LEAGUE  
2024-25 SEASON**

**GET LOUDER!**

# 滋賀レイクス 来月いよいよリーグ開幕！

昨シーズン、見事に B2 優勝&B1 復帰を果たした滋賀レイクス。  
いよいよ B1 での新シーズンが来月始まります！

今年は B1 でのシーズンということもあり、日本代表選手など  
多くの有名選手がダイハツアリーナで試合を行うので、昨シーズン  
よりも多くの来場者数となるでしょう！

昨年のスローガンは『Get Back!』見事掲げていた目標の  
1年での B1 復帰&B2 優勝を成し遂げました。

今シーズンのスローガンは『Get Louder !』

チームやブースターなどの声援が重なり「うるさい(Loud)」から、“さらにうるさい(Louder)”な空間へと進化をとげるように願い決まりました。

2026 年から始まる B.PREMIER に向けて重要なシーズンになり、各チームの熱い戦いが見れる事間違いなしです！皆さんもダイハツアリーナで観戦して、『Get Louder』を引き起こしていきましょう！！


10.5 SAT 14:05	10.6 SUN 14:05	
VS 大阪エヴェッサ 滋賀ダイハツアリーナ		
10.12 SAT 15:05	10.13 SUN 15:05	
VS 宇都宮ブレックス ブレックスアリーナ宇都宮		
10.19 SAT 14:05	10.20 SUN 14:05	
VS 琉球ゴールデンキングス 滋賀ダイハツアリーナ		
10.23 WED 19:05		
VS レバンガ北海道 滋賀ダイハツアリーナ		

## **ダイハツCitta インタビュー掲載！**

滋賀県スポーツ協会に所属し、来年に控える滋賀国スポに  
向けてバドミントン競技に取り組む、石橋選手と二村選手にお話を伺いました。  
競技を始めたきっかけや来年の滋賀国スポへの意気込みなどをお聞きました。

お二人はダイハツアリーナのトレーニング室も利用されていて、日々トレーニングに  
励んでおられます。来年に向けて頑張るお二人を皆さんで応援しましょう！！



インタビュー記事は 



その他にも運動・健康に関する様々な記事を掲載しています！  
トレーニング方法やコラム(豆知識)、トレーニング室のお知らせなども  
掲載しているので、ぜひチェックしてみてください！