

忠和公園だより

忠和公園スポーツチャレンジを開催いたしました～

第22号 ～夏～
発行日 H30.7.1

目次:

忠和公園スポーツチャレンジを
開催いたしました～ Part 1

P.1

忠和公園スポーツチャレンジを
開催いたしました～ Part 2

P.2

健康ワンポイントアドバイス
腰痛の予防とつきあい方

P.3

教室のご案内（7月～9月）

P.4

大好評
新鮮野菜の販売をいたしま～す

P.4

6月17日 日曜日、「忠和公園スポーツチャレンジ」を開催いたしました！当日は天気にも恵まれ、スポーツをするのに最高の日和となりました。忠和公園スポーツチャレンジは、今年で2回目の開催で、お子様から大人の方まで、遊び感覚で気軽に楽しめるスポーツゲームで体を動かして、1日楽しんで頂きました。

午前の部は、「オリエンテーリングでGO」と「スポーツチャレンジ」のストラックアウトとホールインワンゲーム、ジャベリックボール投げを行いました！

オリエンテーリングでGO



・スタッフのオリエンテーリングで…の掛け声のあとに
みんなで「GOー！」と拳を突き上げてスタートです



地図を見ながら、制限時間内に公園の中にあるポイントを探して「動物の名前」を答えていただきました。みなさん正解できたようでした～

スポーツチャレンジ

今年初めて行ったジャベリックボール投げは、上手に投げると「ヒュー」とかわいい音が鳴ります。参加された方も、初めて見るジャベリックボールに興味深々♪練習をしてから本番にチャレンジしてもらいました。皆さんナイススローで「ヒュー」と音を鳴らしながらボールが勢い良く飛んでいました。今回の最高記録は42m95cmでした！

ジャベリックボール投げ



・めっちゃカッコいい
フォームでナイススロー♥



ストラックアウト



・一列に並んで本番前の練習♪



ホールインワンゲーム



ストラックアウトとホールインワンゲームにも
たくさんの方がチャレンジしてくれました。

ラグビー体験コーナー

お昼からは、旭川ラグビーフットボール協会のご協力を頂きまして、ラグビー体験コーナーを行いました～♪
ラグビー体験コーナーでは、ボールキックやタックルの代わりに腰に付けたタグを奪うタグラグビーなどで走り回り、子供達はとっても楽しそう♪



特にラグビーの選手に持ち上げてもらいボールをキャッチするリフトアップとタックルバックに体当たりするコンタクトが人気でした。



午後からは…

スポーツチャレンジ

午後からは、本日2回目の「オリエンテーリングでGO」と、「スポーツチャレンジ」のバスケットシュートゲーム・PKトライ・700m走を行いました。



700m走



PKトライ



バスケットシュートゲーム



・お父さんもお母さんも、子供達も頑張りました！お疲れさま～

今年の新種目700m走は、参加者の方に大きな芝生広場の周りを1周走ってもらってタイムを計測しました。"700m走れるかなあ…"と心配そうなお父さんもいましたが参加された方は皆さん元気に好タイムで完走していました。最高タイムは、中学1年生の2分26秒でした

スクワットじゃんけん大会

ラストのスペシャルゲームは、スタッフとのじゃんけん対決で、勝った方にスクワットをしようという、ちょっと変わったルールの勝ち抜き戦「スクワットじゃんけん大会」を行いました。



最後まで勝ち残った方に、豪華景品をプレゼント♡
皆さん気合十分！勝ち進むたびにスクワット…
だんだん足がパンパンになってきます～(>_<)
決勝戦は小学生2人の対決でした！合計50回以上のスクワットをしたのでは…
おめでとう！&お疲れさまでした～



今年で2回目の「忠和公園スポーツチャレンジ」。ご家族やお友達と一緒に、スポーツゲームにチャレンジして頂きありがとうございました。これからも忠和公園にぜひ遊びに来てくださいね！

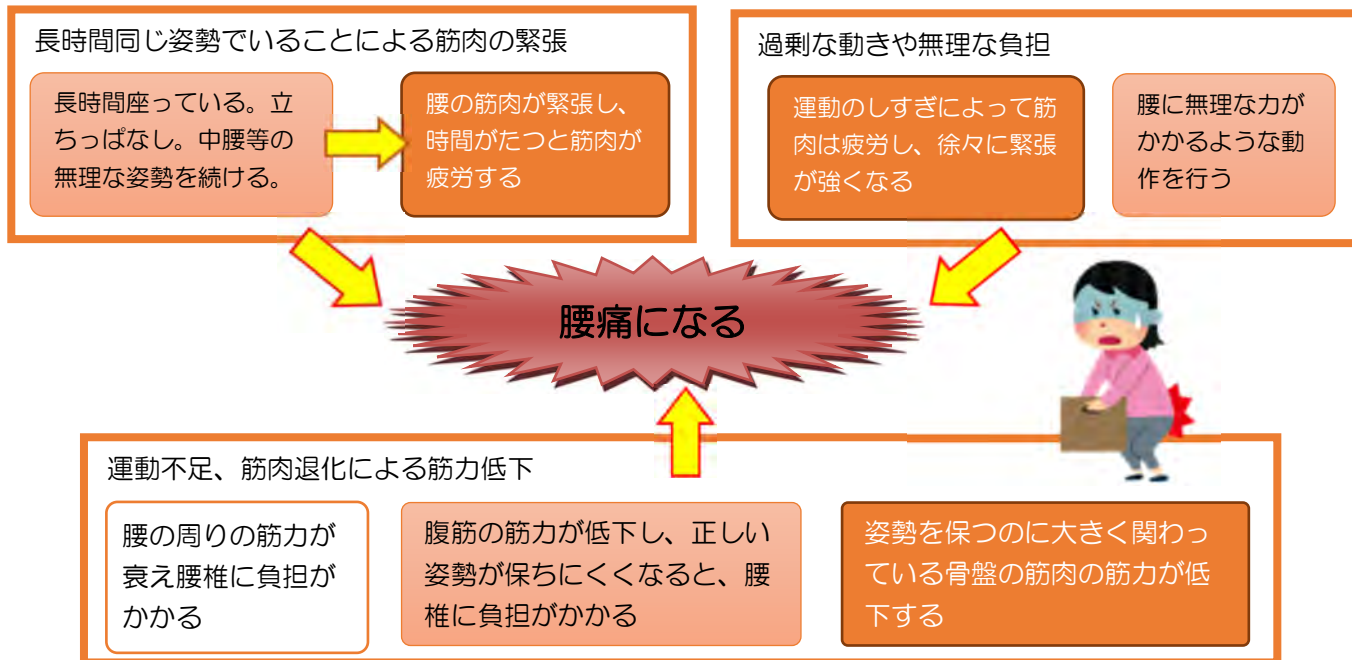


腰痛の予防とつきあい方



腰痛の原因には、椎間板ヘルニアや変形性脊椎症などの腰（脊柱）の病気によるもの、腰（脊椎）以外の病気によるもの、原因が特定しにくいもの等があります。原因が特定しにくい腰痛は非特異的腰痛と言われ、腰痛の原因の8割以上を占めています。

どうして腰痛になるの？（非特異的腰痛の場合）



腰痛の予防方法は？

○靴の選び方やバッグの持ち方に注意する

ヒールの高い靴や厚底靴×
 かかとが低く安定性のある靴○
 バッグは片側にだけ負荷がかからないリュックサックがおすすめ
 バッグを片手で持つときは、こまめに左・右持ち替えるように

○重いものを力任せに持ち上げない

何かを持ち上げるときは、中腰で力を入れたり、腕の力だけで持ち上げず、しゃがみ込むように腰を落としてゆっくり持ち上げる

○姿勢に気をつける

立ち仕事の場合→前屈みにならないように
 いすに座る仕事の場合→背骨を伸ばし、膝、足首が90度になるように高さを調節する

○腹筋と背筋を鍛える

仰向けに寝た状態で腰の下にたたんだタオルを当て、自転車を漕ぐように空中で足を回す動作

→腹筋と背筋を同時に鍛えることができる



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
こども鉄棒教室 定員になりました	7/7 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こども鉄棒教室 定員になりました	7/14 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
子供サッカー教室（小学1年生～3年生）	7/26（木）・27（金）	2回コース	9:30～11:00	20名	無料
子供テニス教室（4歳〈年中〉～就学前）	7/31（火）・8/2（木）・7（火）	3回コース	10:00～10:45	12名	600円
子供テニス教室（小学1年生～3年生）	7/31（火）・8/2（木）・7（火）	3回コース	11:00～11:50	12名	600円
紙ひこうき教室	8/18 土曜日	1回	9:30～12:00	20名	500円
ボクシングエクササイズ教室	初回9/4～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ヨガ教室	初回9/6～ 木曜日	10回コース	10:00～11:30	16名	4000円
こども跳び箱教室（4歳〈年中〉～就学前）	9/29 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円



各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★



大好評

新鮮野菜の販売をいたしま～す！



今年も「忠和公園」・「東豊公園」・「春光台公園」で、毎回大好評の新鮮野菜の販売をいたします！朝に採れたての、甘くて美味しいとっても新鮮な野菜ですよ～♪販売日程は下記のとおりです。ぜひこの機会にご利用下さい！

企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166（52）1934
FAX：0166（55）0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166（69）2345
FAX：0166（69）2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

販売日程

時間 10:30～12:00

販売者：たいせつ農産物直売所

忠和公園

☎ 69-2345

（10回開催）

7月 11日・18日・25日
8月 8日・22日・29日
9月 12日・19日・26日
10月 3日（各水曜日）

東豊公園

☎ 36-7300

（15回開催）

時間 11:00～12:00

販売者：軽トラック市

7月 1日・8日・15日・22日・29日
8月 5日・12日・19日・26日
9月 2日・9日・16日・23日・30日
10月 7日（各日曜日）

春光台公園

☎ 52-0694

（3回開催）

時間 10:30～12:00

販売者：たいせつ農産物直売所

7月20日・8月3日・9月7日（各金曜日）



商品がなくなりしだい終了いたします。
雨天などにより、日程が変更になる場合があります。