

忠和公園だより

ウォームアップコーナーを一部リニューアルしました

ポカポカした暖かい日差しになり、春の気配が感じられるようになりました。服装も薄着になり、体のラインに気になる部分が…なんて人もいるのではないのでしょうか～？ また、春は新しいことを始めるのに良い時期です！気分も新たに運動を始めてみてはいかがでしょうか？

忠和公園体育館では、ウォームアップコーナーのマシンを一部リニューアルし、トレッドミル（ランニングマシン）とサイクルマシンが全て最新機種になりました。また、お客様の要望が多かった懸垂スタンドも新たに導入いたしましたので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

第25号 ～春～
発行日 H31.4.1

目次:

- ウォームアップコーナーを一部リニューアルしました P.1
- 健康ワンポイントアドバイス 自律神経を整えてみませんか P.2
- 平成31年度 各種教室のご案内 P.3
- 平成31年度 忠和公園体育館大会一覽 P.4
- 肩こり解消ストレッチ P.5
- 夏期運動施設の利用申請受付を開始します！ P.6
- 6月16日(日)は 旭川市民体育の日です！ P.6



トレッドミルは1台増えて5台になり、混雑時の待ち時間も短くなって効率よく使えるようになりました。



サイクルマシンも6台全部が最新機種に変わり、以前よりも使いやすくなりました。

NEW マシン登場 懸垂スタンド

懸垂の他にも色々な使い方ができます！

★ 二の腕の引き締めなどに効果のある使い方 ★

★ 基本的な使い方 ★

懸垂・ぶら下がる



足を浮かせた状態でそのままキープします



更に負荷をかけた場合



腕を曲げ上下運動

★ 下腹部の引き締めなどに効果のある使い方 ★



グリップを持ち、背中をシートにつけて足を上下に動かします



ひざを曲げてもOK



届かない方は、踏み台を使ってご利用下さい

ポイント



握り方によって、鍛える筋肉が変わります！

自律神経を整えてみませんか



なんとなく調が悪い、病院に行っても『異常なし』と言われるけれど体の調が悪い…もしかしたら自律神経が乱れているのかもしれない。

自律神経ってなあに？

からだの中で、内臓を動かす、血液を流す、栄養を吸収する、老廃物を回収する、など“自分で意識してもできないこと”はすべて自律神経がつかさどっています。



交感神経

活動・緊張・ストレスを感じている時（おもに昼間の活動中）

副交感神経

休息・修復・リラックスしている時（おもに夜間の睡眠中）

自律神経が乱れるとどうなるの？

交感神経と副交感神経のバランスが乱れると心身に様々な不調が現れます

- 慢性的疲労
- だるさ
- めまい
- 偏頭痛
- 動悸
- ほてり
- 不眠
- 便秘
- 下痢
- 微熱
- 耳鳴
- 手足のしびれ
- 口やのどの不快感
- 頻尿
- 残尿感
- イライラ
- 不安感
- 疎外感
- 落ち込み
- やる気がでない
- ゆううつになる
- 感情の起伏が激しい
- あせりを感じる

自律神経が乱れる原因は？

精神的、身体的なストレスと不規則な日常生活が主な原因です。



自律神経を整えるために心がけたいこと

ストレスとうまく付き合う～前向き・楽観的に考える、自分に自信を持つ、問題を一人で抱え込まず誰かに相談する

自分なりのリラックス方法を見つける～心地よい音楽、ぬるめのお風呂、アロマセラピーなど

規則正しい生活を送る～食事、睡眠、休養、労働（勉強）、運動の5つを規則正しく。早寝早起き、食事時間を一定に

適度な運動をする～ウォーキングなどマイペースでできるものを無理のない範囲で



自律神経を整えることで、心身の不調が改善できるかもしれません。毎日規則正しい生活を送るなど自分にできそうなことを少しずつ取組んでみることをお勧めします。

平成31年度 各種教室のご案内



平成31年度に開催する教室の日程のご案内です。魅力ある教室が盛りだくさん♪
ご不明な点などがございましたら、忠和公園体育館までお問い合わせください。

| 教室名 | 日程 | コース | 時間 | 定員 | 受講料 | 講師 |
|--------------------------|----------------------------|--------|-------------|-----|-------|------------|
| かけっこ教室① (小学1年生) | 5/11 土曜日 | 1回 | 9:30~10:20 | 10名 | 200円 | 竹内 英二さん |
| かけっこ教室② (小学1年生) | 5/11 土曜日 | 1回 | 10:30~11:20 | 10名 | 200円 | 竹内 英二さん |
| ヨガ教室① | 6/4~ 火曜日 | 8回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 3200円 | 横山ひろみさん |
| ボクシングエクササイズ教室① | 6/6~ 木曜日 | 8回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 3200円 | 原田 雅文さん |
| フラダンス教室 | 6/7~ 金曜日 | 8回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 3200円 | 小林 亜土さん |
| こども鉄棒教室① (4~6歳)年中・年長 | 6/29 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こども鉄棒教室② (4~6歳)年中・年長 | 7/6 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こども鉄棒教室③ (4~6歳)年中・年長 | 7/13 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| 子供サッカー教室 (小学1~3年生) | 7/25 (木)・26 (金) | 2回コース | 9:30~11:00 | 20名 | 無 料 | 体育館スタッフ |
| 子供テニス教室① (4~6歳)年中・年長 | 7/30(火)・8/1(木)・6(火) | 3回コース | 10:00~10:45 | 12名 | 600円 | 澤田 竜也さん |
| 子供テニス教室② (小学1~3年生) | 7/30(火)・8/1(木)・6(火) | 3回コース | 11:00~11:50 | 12名 | 600円 | 澤田 竜也さん |
| 紙ひこうき教室 | 8/17 土曜日 | 1回 | 9:30~12:00 | 20名 | 500円 | 北村 秀文さん |
| ボクシングエクササイズ教室 | 9/3~ 火曜日 | 8回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 3200円 | 山谷 佳代さん |
| ピラティス教室① | 9/5~ 木曜日 | 8回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 3200円 | 荻野ひとみさん |
| ヨガ教室② | 9/6~ 金曜日 | 10回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 4000円 | 沖 勝子さん |
| 保健師さんの健康講座 (認知症予防) | 10/16 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |
| 健康カフェ | 10/24(木)・25(金)・29(火)・30(水) | 4日間 | 11:00~13:00 | なし | 100円 | 建部久美子さん |
| こども跳び箱教室① (4~6歳)年中・年長 | 10/26 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こども跳び箱教室② (4~6歳)年中・年長 | 11/2 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こども跳び箱教室③ (4~6歳)年中・年長 | 11/9 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| 体脂肪を減らすエクササイズ | 11/6~ 水曜日 | 4回コース | 13:30~15:00 | 16名 | 1600円 | 笹川 由香さん |
| 器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ① | 11/16 土曜日 | 1回 | 14:00~15:00 | 16名 | 無 料 | 体育館スタッフ |
| 保健師さんの健康講座 (脳トレ) | 11/20 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |
| 器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ② | 11/23 土曜日 | 1回 | 14:00~15:00 | 16名 | 無 料 | 体育館スタッフ |
| こどもマット運動教室① (4~6歳)年中・年長 | 11/30 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こどもマット運動教室② (4~6歳)年中・年長 | 12/7 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| こどもマット運動教室③ (4~6歳)年中・年長 | 12/14 土曜日 | 1回 | 9:30~10:30 | 20名 | 200円 | TAGスポーツクラブ |
| 保健師さんの健康講座 (コレステロール) | 12/18 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |
| こどもストリートダンス教室① (年中)4・5歳児 | 1/6 (月)・9(木)・11(土)・13(月) | 4回コース | 10:00~10:45 | 10名 | 800円 | LILIさん |
| こどもストリートダンス教室② (年長)5・6歳児 | 1/6 (月)・9(木)・11(土)・13(月) | 4回コース | 11:00~11:45 | 10名 | 800円 | LILIさん |
| 初心者のための歩くスキー教室① | 1/18 土曜日 | 1回 | 10:00~12:00 | 10名 | 無 料 | 体育館スタッフ |
| 初心者のための歩くスキー教室② | 1/18 土曜日 | 1回 | 13:00~15:00 | 10名 | 無 料 | 体育館スタッフ |
| 保健師さんの健康講座 (血圧) | 1/22 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |
| シェイプ&コアトレ | 1/28~ 火曜日 | 4回コース | 10:00~11:30 | 16名 | 1600円 | MITSUEさん |
| ピラティス教室② | 1/31~ 金曜日 | 8回コース | 10:30~12:00 | 16名 | 3200円 | 荻野ひとみさん |
| 保健師さんの健康講座 (自律神経) | 2/19 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |
| 保健師さんの健康講座 (肩こり・腰痛・膝痛) | 3/18 水曜日 | 1回 | 11:00~11:30 | 20名 | 無 料 | 体育館保健師 |



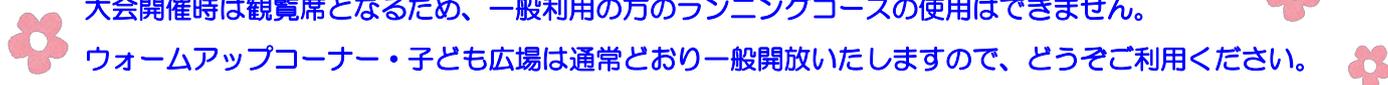
平成31年度 忠和公園体育館大会一覧



| 開催日 | 時間 | 大会名 |
|---------------------|--------------|---------------------------------------|
| 4/14 (日) | 8:00～ 21:00 | 第50回全国ママさんバレーボール大会北海道予選会旭川予選会 |
| 4/21 (日) | 8:00～ 21:00 | 第74回国体バドミントン競技旭川地区予選 |
| 5/12 (日) | 8:00～ 21:00 | 第45回北北海道社会人バドミントン大会 |
| 5/19 (日) | 8:00～ 17:00 | 第21回旭川バレーボール協会長杯（一般9人制） |
| 6/2 (日) | 8:00～ 21:00 | 第9回全国ママさんバレーボール冬季大会北海道予選会旭川予選会 |
| 6/23 (日) | 8:00～ 17:00 | ミカサ杯争奪バレーボール大会（一般9人制） |
| 6/25 (火) | 8:00～ 21:00 | 平成31年度第72回旭川市中学校連盟体育大会バスケットボール大会 |
| 6/26 (水)～ 6/27 (木) | 8:00～ 21:00 | 平成31年度第72回旭川市中学校連盟体育大会卓球大会 |
| 7/7 (日) | 8:00～ 17:00 | 全旭川プリンセス卓球大会兼旭川地区予選会・小学生学年別卓球大会 |
| 7/19 (金)～ 7/21 (日) | 13:00～ 21:00 | 第66回北海道地区大学体育大会バスケットボール大会 |
| 8/4 (日) | 8:00～ 17:00 | 第15回NPO法人日本松濤館空手道連盟全道大会 |
| 8/8 (木)～ 8/11 (日) | 18:00～ 21:00 | 2019年度全日本6人制バレーボールクラブカップ男子選手権大会 |
| 10/20 (日) | 8:00～ 17:00 | 第37回北海道綱引選手権大会兼2020全日本綱引選手権大会予選会 |
| 11/3 (日) | 8:00～ 21:00 | 旭川社会人バスケットボール大会 |
| 11/17 (日) | 8:00～ 21:00 | 第18回ミカサ杯ママさんバレーボール大会 |
| 12/1 (日) | 8:00～ 21:00 | 第73回旭川市民体育大会バレーボール競技（バレーボール競技・ママさんの部） |
| 12/23 (月)～12/24 (火) | 13:00～ 21:00 | 第2回中学新人大会 北大会（バスケットボール） |
| 1/12 (日) | 8:00～ 21:00 | 第16回旭川カップバスケットボール大会 |
| 1/19 (日) | 8:00～ 21:00 | 第16回旭川カップバスケットボール大会 |
| 2/2 (日) | 8:00～ 21:00 | 第61回道新杯バドミントン選手権大会 |
| 2/23 (日) | 8:00～ 21:00 | 第16回旭川カップバスケットボール大会 |
| 3/1 (日) | 8:00～ 21:00 | 第16回旭川カップバスケットボール大会 |
| 3/15 (日) | 8:00～ 21:00 | 第16回旭川カップバスケットボール大会 |

大会開催時は観覧席となるため、一般利用の方のランニングコースの使用はできません。

ウォームアップコーナー・子ども広場は通常どおり一般開放いたしますので、どうぞご利用ください。



＊肩こり解消ストレッチ＊

首・肩・背中の筋肉は、疲れがたまりやすく、これらの筋肉をほぐすことによって肩こり解消が期待できます。



◎ 筋トレとストレッチの違い

- ・筋トレ・・・筋肉に負荷をかける。(筋肉を太くしたり持久力をつける)
- ・ストレッチ・・・筋肉を伸ばす。(筋肉を柔らかくして関節の動く範囲を広げる)

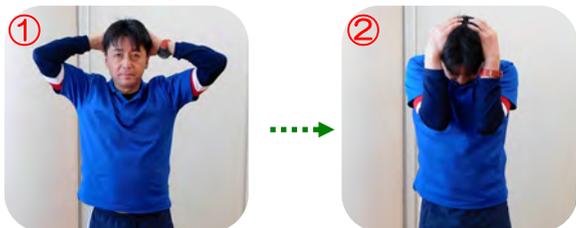
◎ ストレッチを効果的に行うためのポイント

- ・勢いをつけず、伸ばしている部分の筋肉を意識しながら、ゆっくりやりましょう。
- ・呼吸は止めず、息を大きく吸って準備し、ゆっくり吐きながら筋肉を伸ばしましょう。
- ・痛みを我慢するような伸ばし方はしないで、気持ち良さを感じるくらいのところで止めておきましょう。



ストレッチで筋肉を伸ばす時間は、1回につき10秒。それぞれ2～3回ずつやってみましょう♪

首を前に倒す



- ① 胸を張って頭の後ろに両手を当て、ひじを外側に向けます。
- ② 腕を閉めながら頭を前に倒していきます。首の後ろの筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。

首を後ろに倒す



- ① 両手を握り、あごの下に親指を当てます。
- ② 背すじを伸ばしたまま、あごを押し上げていきます。首の前の筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。

首を左右に倒す



- ① 右手を上げて頭の左に当てます。(首は真っすぐのまま)
- ② 手を横に引きながら首を倒していきます。首の横の筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。手を入れ替えて反対側も行います。

背中の後ろで腕を上げる



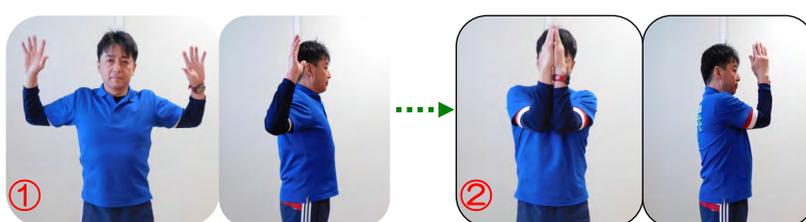
- ① 肩甲骨を真ん中に寄せながら両手を背中の後ろで組みます。
- ② 背すじを伸ばしたまま、両腕を上げていきます。肩甲骨周辺の筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。

頭の後ろで腕を引く



- ① 右腕を頭の後ろで曲げて、左手で手首をつかみます。②つかんだ手を横に引っ張っていきます。肩と腕の筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。手を入れ替えて反対側も行います。

両腕を上げて胸を開閉させる



- ① 両手を開き、ひじが90度になるように腕を上げます。胸を張り、背すじを伸ばします。
- ② 体の前で両腕をゆっくり閉じていき、手のひらとひじをピッタリとつけます。肩甲骨周辺の筋肉を意識して伸ばしたら、元の体勢に戻ります。



毎日、続けると筋肉が柔らかくなっていき、ストレッチがやりやすくなります♪



夏期運動施設の利用申請受付を開始します!

4月10日(水)より、公園内運動施設(野球グラウンドなど)の利用申込受付が始まります。公園内運動施設は、利用希望日の1か月前から予約することができます。河川敷などの無料施設の予約は、5月1日以降のご利用分から受付いたします。



河川敷野球グラウンドなどの無料施設は、4月中は自由使用です。予約はできませんので、譲り合ってください。

- ① 旭川市公園緑地協会
・無料施設の受付は土日でもできます
・有料施設の受付は平日のみに なります

予約受付時間：8時30分から17時まで
花咲スポーツ公園軟式野球場(有料)は、こちらの窓口での受付となります。

- ② 忠和公園体育館
・無料施設のみ の受付となります
・毎月第4月曜日は休館日です

予約受付時間：9時から17時まで
インターネットで仮予約された方の使用承認書受取の場合は、午後8時までできます。

- ③ 運動施設予約システム(インターネット)

仮予約受付時間：9時から17時まで
空き状況などの確認は：6時から24時まで

パソコンから「空き情報」や「大会予定」を見ることができます。運動施設の仮予約が可能です、予約受付開始日に窓口に来れない方にとっても便利です。(使用日の7日前までに、①か②の受付窓口で使用承認書を受取下さい。)



グラウンド利用申込のご注意点

1団体につき、1か月に3回(3日もしくは3面)まで予約(仮予約)ができます。花咲スポーツ公園軟式野球場ナイター(有料)の予約(仮予約)は、1か月に1回までです。運動予約システム(インターネット)で施設の仮予約を行うには、事前に利用者登録が必要です。利用者登録は、団体の方(会社・チーム・サークルなど)が登録できます。利用者登録を行うには、上記の受付窓口①(平日の8時30分から17時)か、②の窓口(第4月曜日以外の9時から20時まで)に、本人を確認できるもの(運転免許証など)をお持ちになってお越し下さい。

お知らせ

6月16日(日)は旭川市民体育の日です!



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>

旭川市では、6月の第3日曜日(夏季)と2月の第3日曜日(冬季)を「旭川市民体育の日」として、多くの方々にスポーツに親しんで頂けるよう、市内の各施設で無料開放や運動イベントなどを行っています。忠和公園体育館では「旭川市民体育の日」に、体育室・ウォームアップコーナー・屋内ランニングコースの施設使用料を無料で開放いたします。日頃の運動不足解消に、体育館で運動をしませんか～?



市民体育の日は、バドミントン・ミニバレー・卓球・バスケットボールができます。運動靴とラケットなどの用具を持って来てくださいね!

体脂肪率や内臓脂肪・体の筋肉のバランスなどが測定できる「インボディ測定」も無料で測定できますよ～

