

忠和公園だより



今年も宜しくお願ひ致します



第52号 ~冬~

発行日 R8.1.1

忠和公園体育館は一年を通して、市民の皆様が気軽に運動できる運動施設です。

例えば…体育室では卓球・バドミントン・バスケットボール等を 曜日・時間帯によって楽しむことができます。貸出しの用具はありませんので、用具と運動靴はご用意ください。

今回は、バドミントンコートの利用について解説いたします！ コートは4面です。

- 1 受付でコートの予約をします。
空いていればすぐコートに入り、
1時間プレイ出来ます。
空いていない時は予約札をもらって
館内で待機します。



- 2 受付で渡されたボードを持って
体育室の前のホワイトボードに
かけてから、コートにお入り下さい。



- 次、お待ちの方がいる時は、終了時間に館内放送でお知らせしますので、速やかにボードを返却してください。
- お待ちの方がいない場合は、1時間以上続ける事もできます。



大会などの専用使用・休館日など利用できない日があります。
体育館の利用案内やホームページ・SNSなどをご確認下さい。

他に…ウォーキングも楽しめるランニングコースや筋トレのできるウォームアップコーナーもあります！！冬期間の運動不足解消の為にも、ご利用下さい。

新体力テストの上体起こし

5年に一度、スポーツ庁が「新体力テスト」を行っています。
年齢によって、行う種目は数種ありますが、今回はどの年代でも行う
「上体起こし」について解説しちゃいます！

【方法】

2人でやります。補助の方はしっかりとおさえます。
背中をつけた状態からスタートします。
30秒で何回できるのかを測定しましょう。



日頃の生活や運動で
回数も変わりますよ



過去の全国平均を参考に
チャレンジしてみよう！



年齢	男性	女性
20~24	28.23	19.96
25~29	26.51	18.25
30~34	25.47	17.07
35~39	24.37	17.14
40~44	23.45	16.80
45~49	22.06	16.08
50~54	20.72	14.08
55~59	18.94	11.82
60~65	16.69	10.18
65~69	13.95	7.83
70~74	11.87	6.99
75~79	10.46	6.12

※イラスト 日本健康運動研修所より引用



保健師からのメッセージ

冬太りにご注意！！

実は夏より冬の方が基礎代謝が高いをご存知でしょうか。



何もせずにじっとしている時でも、心拍や呼吸、体温維持など生命活動を維持するためにエネルギーを消費しています。これが**基礎代謝**です。寒い冬は体温維持のために熱の産生が活発になり、必要エネルギー量が増えるので基礎代謝が上がります。

冬太り解消の5つのポイント

Point 1 食べ過ぎ飲みすぎ



冬はイベントが多く、高カロリー・高脂肪な食事やお酒の機会が増える時期です。バランスの良い食生活や、代謝や血流をアップさせる食品で栄養を取りましょう。

Point 2 腸の動きを良くする



Point 3 適度な運動



Point 4 「冷え」を予防しカラダを温める

冬の寒さは基礎代謝を上げる一方で、体が冷えると**血流が低下**、水分や脂肪、老廃物がたまりやすくなり太る原因になります。入浴は40度位の湯船にゆっくり浸かり体の芯から温めましょう。

Point 5 自律神経を整える



これらをヒントに健康的に生活してくださいね～。



忠和公園体育館では、保健師の「健康講座」を年に数回開催しています。

また、利用者の方に「健康相談」も実施しています。お気軽にどうぞ！！

今後の「健康講座」の予定

① 2月8日(日)11:00~11:30「きれいにやせるために」申込1月20日(火)より

② 3月8日(日)11:00~11:30「ウォーキングのポイント」申込2月20日(金)より

どちらの講座も定員は12名です。参加料は無料です。

お知らせ

☆冬の市民スポーツの日☆

2月15日(日)は市民スポーツの日です。



忠和公園体育館の体育室・ランニングコース・ウォームアップコーナーの利用が無料です。

また、インボディ(体組成計)も無料で測定できます！

初めての方もお久しぶりの方も、是非お越しくださいね

インボディは筋肉量や脂肪量・身体のバランスなどが測定できます



☆体育室のLED工事が完成しました☆

2025年12月に工事を行い、体育室が明るくなりました。一部、暗い所がありました。各種目を利用されている方達からも喜びの声を頂きました。お友達・ご家族で利用しにいらしてね♪

【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

●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