

# 忠和公園だより

## オープン準備をしています！

第17号 ～春～  
発行日 H29.4.1

### 目次:

オープン準備をしています！	P.1
健康ワンポイントアドバイス 最近、体重が増えていますか？	P.2
平成29年度 各種教室のご案内	P.3
平成29年度 忠和公園体育館大会一覧	P.4
体幹トレーニングの紹介 (その3)	P.5
夏期運動施設の 利用申請受付を開始します！	P.6

### STAFFの紹介



STAFFの堀です！

楽しいことが大好きです  
みなさん気軽に声をかけ  
てくださいね～♪

よろしくお願ひいたしま  
～す！！

長かった冬も終わりを告げ、ポカポカした暖かい日差しで雪解けも進み、春の気配を感じられるようになりました～♪冬は家の中にこもりがちだったので、天気の良い日には外に出て少し散歩でもしてみようかなあ…という気分になりますね✧

忠和公園では、冬の間雪の下で眠っていた公園内のランニングコースやパークゴルフ場などが利用できるように、只今オープン準備を始めています！



パークゴルフ場や多目的広場などに融雪剤を撒き、雪が早く解けるようにします。



ランニングコース部分の雪を除雪機で除雪して、早く使えるように道をつけて行きます。



遊具周りの雪も除雪されて、雪に埋もれていた遊具が姿を現しました～♪

ランニングコースと屋外大型遊具は、使用できるようになりましたら随時ご利用いただいても大丈夫ですよ～(^\_^) パークゴルフ場やインラインコートなどの有料施設については、**4月20日(木) オープン予定**となっております。(融雪の状況によりオープン日が変更になる場合がございますので、詳しくは忠和公園体育館まで問合せください。)

## 最近、体重が増えていませんか？

冬の間、気がついたら体重が増えていたということはありませんか？暖かくなってきたので、ちょっと体を動かして体重を減らしていきませんか？



### 肥満とはどのような状態か

- ・ 身体の体脂肪が多く筋肉が少ない状態⇒身体に占める脂肪の割合（体脂肪率）が高くなっている状態です。
- ・ 体脂肪率が 男性は25%以上、女性は30%以上になると肥満です。  
※単に、体重が多いということではありません。体重が少なくても体脂肪率が高ければ肥満（隠れ肥満）となります。
- ・ BMI（体格指数）では、（計算方法：BMI＝体重（kg）÷身長（m）<sup>2</sup>）18.5以上25未満が正常範囲で、22が最も病気になりにくいと言われています。  
BMIは25以上が肥満です。

### どうして体重がふえるのか？

#### 摂取するエネルギー>消費するエネルギー

⇒食べた分のエネルギーが消費するエネルギーよりも多い場合、余ったエネルギーは脂肪として身体に蓄積されてしまいます。結果、体重や体脂肪が増えていきます。



体重を減らす、痩せるためには・・・

健康的に痩せるためには、極端な食事制限等はせず適度な運動と食事制限をしてゆっくり時間をかけていくことをおすすめします。月に1～2kgくらい減らしていくようなイメージで。

### 体重を減らす（体脂肪を減らす）ためにはどのような運動がよいか？

- ・ 体脂肪を減らすためには、筋力トレーニングと有酸素運動をすることをおすすめします。  
筋力トレーニング後に有酸素運動を行うと脂肪が燃焼しやすくなります。また、筋力トレーニングをすることで基礎代謝が上昇してエネルギーを消費しやすい身体に変えていくことができます。
- ・ 筋力トレーニングは、腹筋や背筋、スクワット等自宅でもできるものもあります。また、体育館でマシンを使ってトレーニングをすることもできます。
- ・ 有酸素運動は、ウォーキングやランニング、エアロビクス等の運動です。
- ・ 忠和公園では、外のランニングコース、体育館のランニングコース、マシントレーニングで有酸素運動をすることができます。



## 平成29年度 各種教室のご案内



平成29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♪

各教室の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・利用案内にてお知らせいたします！

ぜひ参加してみてくださいね～♥

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
ヨガ教室	6/1～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ランニング教室	6/1～ 木曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
大人のダンス教室（フラダンス）	6/2～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ボディメンテナンス	6/6～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
こども鉄棒教室①（4～6歳幼児）年中・年長	6/24 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こども鉄棒教室②（4～6歳幼児）年中・年長	7/8 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
子供テニス教室①（4～6歳幼児）年中・年長	7/25～ 火曜日	3回コース	10:00～10:45	12名	600円
子供テニス教室②（小学低学年）	7/25～ 火曜日	3回コース	11:00～11:50	12名	600円
子供サッカー教室（小学低学年）	8/4（金）・5（土）	2回コース	9:30～10:30	20名	無料
紙ひこうき教室	8/19 土曜日	1回	9:30～12:00	15名	400円
スロートレエクササイズ	9/7～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
こども跳び箱教室①（4～6歳幼児）年中・年長	9/30 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
ピラティス教室①	10/3～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ヨガ教室②	10/6～ 金曜日	10回コース	10:00～11:30	16名	4000円
保健師さんの健康講座（生活習慣病のはなし）血圧	10/11 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こども跳び箱教室②（4～6歳幼児）年中・年長	10/14 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
健康カフェ	10/26（木）・27（金）・30（月）・31（火）	4日間	11:00～13:00	なし	100円
保健師さんの健康講座（認知症のはなし）	11/8 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
体幹筋トレ&ストレッチ教室①	11/18 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
こどもマット運動教室①（4～6歳幼児）年中・年長	12/2 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こどもマット運動教室②（4～6歳幼児）年中・年長	12/9 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座（生活習慣病のはなし）糖尿病	12/13 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
子供ダンス教室（ヒップホップ）①（4～6歳）年中・年長	1/5（金）・9（火）・11（木）・12（金）	4回コース	10:00～10:50	15名	800円
子供ダンス教室（ヒップホップ）②（小学1年生～3年生）	1/5（金）・9（火）・11（木）・12（金）	4回コース	11:00～12:00	15名	800円
初心者のための歩くスキー教室	1/13 土曜日	1回	10:30～11:30	15名	無料
体幹筋トレ&ストレッチ教室②	1/20 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
ボクシングエクササイズ教室	2/1～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ピラティス教室②	2/2～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
シェイプ&コアトレ	2/6～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
保健師さんの健康講座（運動のはなし）	2/14 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
保健師さんの健康講座（こころの健康のはなし）	3/14 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

※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。





## 平成29年度 忠和公園体育館大会一覧



開催日	時間	大会名
4/9 (日)	8:00～ 21:00	第48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
4/16 (日)	8:00～ 17:00	平成29年度バレー祭(一般9人制)
5/7 (日)	8:00～ 21:00	平成29年度第47回北日本医科系学生バドミントン選手権大会
5/21 (日)	8:00～ 17:00	第3回北海道シニアバドミントン大会イン旭川
6/4 (日)	8:00～ 21:00	第43回北北海道社会人バドミントン選手権大会
6/11 (日)	8:00～ 17:00	第19回旭川バレーボール協会会長杯(一般9人制)
6/27 (火)	9:00～ 21:00	平成29年度第70回旭川市中学校連盟体育大会バスケットボール大会
6/28 (水)～6/29 (木)	9:00～ 21:00	平成29年度第70回旭川市中学校連盟体育大会卓球大会
7/2 (日)	8:00～ 17:00	全旭川プリンセス卓球大会兼地区予選会(団体戦) 第14回スポーツショップナガオ杯争奪卓球大会(小学生の部)
7/7 (金)～ 7/8 (土)	8:00～ 17:00	平成29年度上川管内中学校体育大会上川管内代表決定戦卓球大会
7/16 (日)	8:00～ 17:00	第13回NPO法人日本松濤館空手道連盟全道大会
7/28 (金)	8:00～ 17:00	中連全道サッカー大会開会式
8/6 (日)	8:00～ 17:00	平成29年度ミカサ杯争奪バレーボール大会(一般9人制)
8/26 (土)	8:00～ 17:00	第58回全道市役所バレーボール選手権大会
9/3 (日)	8:00～ 21:00	第46回会長杯バドミントン大会
9/16 (土)～9/17 (日)	18:00～ 21:00	北海道9人制バレーボール総合大会
10/1 (日)	8:00～ 21:00	第30回加盟団体オープン卓球大会兼 第30回パタフタライカップ争奪卓球大会(一般の部)
10/7 (土)～10/9 (月)	18:00～ 17:00	第44回原崎杯北海道大学男・女バレーボールリーグ秋季大会
11/5 (日)	9:00～ 17:00	第34回北海道綱引選手権大会兼2017全日本綱引選手権大会予選会
11/19 (日)	8:00～ 21:00	第20回スポーツハウス杯バドミントン大会
12/3 (日)	8:00～ 21:00	平成29年度高校新人バドミントン大会兼選抜予選(D・S)
12/17 (日)	8:00～ 21:00	第54回ヨネックス杯バドミントン選手権大会
1/21 (日)	8:00～ 21:00	第4回旭川総合団体卓球選手権大会
2/4 (日)	8:00～ 21:00	第59回道新杯バドミントン選手権大会
2/11 (日)	8:00～ 17:00	第31回会長杯旭川地区空手道選手権大会
2/24 (土)	8:00～ 21:00	小学生連盟バドミントン大会
2/25 (日)	8:00～ 21:00	第71回旭川市民体育大会バレーボール競技(ママさんの部)
3/4 (日)	8:00～ 17:00	後期「小学生・中学1年生」卓球教室
3/18 (日)	8:00～ 17:00	第70回旭川市民体育大会バレーボール競技(一般9人制)

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・子ども広場は通常通り一般開放いたしますので、どうぞご利用ください。

## \*体幹トレーニングの紹介 その3\*

体幹トレーニングの中から「腕立て伏せ」を紹介します。  
筋力に自信の無い初心者の方にもオススメのやり方でお伝えします。

体幹とは・・・頭や手足以外の胴体部分のことです。

体幹の筋肉を  
鍛えると？



- 体のバランスが整い、姿勢が良くなります。
- 骨の位置が安定し、腰痛や肩こりの改善が期待できます。
- 基礎代謝が高くなり、太りにくくなります。

では、「腕立て伏せ」をやってみましょう♪

体幹の筋肉である大胸筋だいきょうきんを鍛えることができます。

最初の姿勢（側面）



最初の姿勢（正面）



手の置く位置を肩幅より狭くして、腕立て伏せをすると、二の腕の部分（上腕三頭筋）を鍛えるトレーニングになります。

最初に、マットやカーペット等の上で手とヒザをつきます。

（ヒザをつく事により、負担が軽くなり初心者の方でも取り組みやすくなります。）  
手は、肩幅より少し広げて置き、指先を内側に向けて下さい。肘は外側に向きます。

体を下げた状態（側面）



体を下げた状態（正面）



最初は10～15回を目安にチャレンジして、慣れたら回数を増やしてみてくださいね～♪

手順

- ①、最初の姿勢から、息を吸いながら体をゆっくりと下げていきます。  
胸の位置が床ギリギリに近づいたら1秒間、動きを止めます。  
この時、頭からお尻まで、なるべく同じ高さになるように意識して下さい。
- ②、息を吐きながら床を押しイメージで体をゆっくりと上げていき、元の姿勢に戻ります。

ポイント♪

- 勢いや反動をつけずに、ゆっくりと体を動かしましょう。
- 背中が丸まったり反りすぎたりしないようにしましょう。
- 負荷をかける大胸筋を意識してトレーニングしましょう。



# 夏期運動施設の利用申請受付を開始します！

4月14日（金）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受付は、5月1日以降のご利用分から受付いたします。なお、旭川大橋左岸広場・両神橋右岸広場については、昨年の台風による河川増水被害により利用できない状況です。復旧には時間がかかる見込みですので、しばらくお待ちください。

## 夏期運動施設受付

### 受付窓口

#### 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

- ・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をされた方の使用承認書受取の場合は午後8時までです。

河川敷グラウンドなどの無料施設のみの受付となります。

#### 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

パソコンから公園内運動施設の「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、予約受付開始日に窓口申請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。）

※花咲スポーツ公園 軟式野球場（有料）を仮予約した場合は、①の受付窓口で使用日の7日前までに使用料をお支払頂き、使用承認書を受取ください。

### 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>

### グラウンド利用申込のご注意点

- ・利用希望日の1か月前から予約することができます。
- ・1団体が予約（仮予約）できるのは、1か月に3回（3日もしくは3面）までです。花咲スポーツ公園軟式野球場（有料）を運動施設予約システムで仮予約できるのは、1か月に1回までです。
- ・河川敷の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、譲り合ってご利用下さい。
- ・運動施設予約システム（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）のみ行えます。
- ・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）をお持ちになりお越し下さい。