

# 忠和公園だより



## 冬でも外で楽しく遊ぼう！



おすすめ！

忠和公園の

## 雪山滑り台で遊んでね～♪

第20号 ～冬～  
発行日 H30.1.5

### 目次:

冬でも外で楽しく遊ぼう！	P.1
・忠和公園の雪山滑り台で遊んでね～♪	
・ちびっこスキー場と雪の迷路	
健康ワンポイントアドバイス ～肩こりに悩まされていませんか？～	P.2
筋力トレーニングの紹介 「ハンドウォーク」	P.3
教室のご案内（1月～3月）	P.4
花咲スケート場に遊びに行こう！	P.4

12月から雪が降り積もり、外は一面真っ白な雪景色になりました。お待たせいたしましたー!!忠和公園の駐車場横に雪山滑り台を作りました。北海道の冬は寒いので、つつい屋内で遊びがちになってしまいますが、冬の時期でしか遊ぶことのできない雪山滑り台で、ぜひぜひ遊んでみてくださいね～♡

雪山滑り台は、専用のタイヤのチューブを使い滑って遊びます。スリルと迫力満点で超やみつきになること間違いなし！とーっても楽しいですよ～(^\_^)v 寒さに負けず、ルールや順番を守ってみんなで楽しく仲良く遊んでね～♪

2/28（水）まで遊べます！



## こちらもおススメ！

## ちびっこスキー場と雪の迷路

スタルヒン球場の外野席スタンドの部分が、ちびっこスキー場として12/20（水）にオープンしました。ちびっこスキー場のコースは3つのコースに分かれています。チュービングコースは、小さい子用のコースと大きい子用のコースの2つのコースに分かれていて、小さなお子様連れの方も安心して遊ぶことができますよ～♪ バックスクリーン横のコースはスキーコースになっていますので、初めてスキーを体験するお子様の練習コースとして利用することができます。（スキーの用具は各自でご用意してくださいね～） 2/28（水）までの営業です！遊びに来てくださいね～♡



チュービング遊び

雪の迷路

スタルヒン球場のグランド部分に、雪の迷路が登場します。オープンは1月中旬予定です!!

詳細については、花咲スケート場

☎ (0166) 54-1142  
までお問い合わせください。



営業時間：午前10時から午後4時まで（ナイター営業日は午後7時まで）

※年始や冬まつり期間、休日の前夜はナイター営業をしていますのでご利用ください。

## 肩こりに悩まされていませんか？

肩こりとは、肩から首のまわりの筋肉が緊張し、重苦しく感じる状態のことです



## 肩こりの原因は…思い当たることはありませんか???

## ずっと同じ姿勢を保っている

長時間の読書や、デスクワークのとき、頭が前に突き出て、両肩がすぼんだ姿勢になっていませんか？



この姿勢は首から肩の筋肉が緊張して疲労が生じ、血流が悪くなります。そして肩こりになってしまいます。

## 目の疲れ（眼精疲労）

細かい文字を読み続けていると、目やその周りの筋肉が緊張します。首や肩も同じように緊張するため、肩こりになります。また、まばたきの回数が減りドライアイになると眼精疲労を起し、肩こりにつながることもあります。



## 運動不足

血液は心臓のポンプ作用により全身に運ばれていますが、筋肉も収縮と弛緩をすることで血液をめぐらせる働きがあります。筋肉は血液を送る役割があるので、運動不足になり筋力が低下すると、血液を送り出す力が不足し、血流が悪くなります。すると、新鮮な酸素や栄養分が十分に伝わらず、疲れやすく、肩こりになりやすい体になってしまいます。



## ストレス

ストレスを感じるほど全身の筋肉が緊張します。また血管も収縮させてしまうので、筋肉の中で血流障害が起り、筋肉疲労から肩こりになることがあります。



## 肩こりの解消法と予防

## 肩こりの解消法

肩こりそのものの改善には、マッサージ、入浴、湿布、薬物療法などがあげられます。



## 肩こりの予防法

肩こりそのものの予防には、同じ姿勢を続けずストレッチするなどリラックスし、適度な運動や体操を行うことです。



ひどい肩こりの場合は病院を受診し、検査等を行うことで肩こりの原因がわかることもあります。受診する場合は、整形外科に行くとよいでしょう。肩こり以外に頭痛やめまい、しびれ等の症状がある場合は神経内科や脳神経外科を受診してもよいかもしれません。





# ＊筋力トレーニングの紹介＊



今回は、筋力トレーニングの『ハンドウォーク』をご紹介します。

腹筋、背筋などの体幹部分（胴体）を鍛えながら、バランス感覚も養うことができます。

## ♪ それでは、ハンドウォークをやってみましょう ♪

長さ2m×幅1mのスペースがあればできます。

**1** 両足をそろえて立ち、ひざを伸ばしたまま両手を肩幅程度に開いて前方につきます。（ひざを伸ばすことが難しい場合は、手を前に置いてみましょう。）



側面



正面

**2** 足の位置は変えずに、ひざを伸ばしたまま、手を交互に前へ出していきます。（頭が下がりすぎないように注意しましょう。）



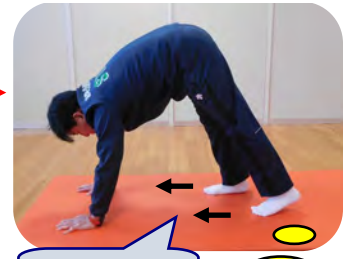
側面



正面

交互に進む

**3** 体が真っすぐになるところまで進んだら一度、止まります。今度は手の位置を変えずに、ひざを伸ばしたまま足を交互に前へ出していきます。



交互に進む



ひざを伸ばした状態を維持できる  
ところまで進み、両足をそろえたら  
1セット終了です。（無理のないと  
ころまででOKです♪）



ゆっくりと上半身を上げたら、体の向きを  
180° 変えて、1～4までを繰り返  
してみてください。



・悪い例

ヒザを曲げずに、伸ばした  
まま行うのがトレーニングの  
コツです♪

※ 無理をしないで、体をゆっくり動かしましょう♪

回数は、5セットくらいを目安にして慣れたら増やしてみましょう。





## 教室のご案内（1月～3月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
子供ヒップホップ教室①（4歳〈年中〉～就学前）	1/5(金)・9(火)・11(木)・12(金)	4回コース	<b>定員になりました</b> 名	800円	
子供ヒップホップ教室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	16名	800円
初心者のための歩くスキー教室①（大人の部）	1/13 土曜日	1回	<b>定員になりました</b> 名	無料	
初心者のための歩くスキー教室②（小学生の部）	1/13 土曜日	1回	11:10～12:00	10名	無料
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ	1/20 土曜日	1回	<b>定員になりました</b> 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	3,200円
ピラティス教室	2/2～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3,200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	1,600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（こころの健康はなし）	3/14 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料



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～★



# 花咲スケート場に遊びに行こう！



花咲スポーツ公園の中にある「球技場」は、冬の間はスケート場として利用できるのをご存知でしたか？今年の冬は、屋外にある広々としたスケートリンクで、スケートを楽しんでみませんか～？  
**使用料は、大人150円・高校生100円・中学生以下は無料**です。  
**スケート靴は1回300円**で借りることもできますので、ぜひお友達やご家族で遊びに来てくださいね～♡

### 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  
 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>

ご参加ください

## スケート初心者教室

平成30年1月14日(日)

10:30～12:00

対象者：6歳(年長)から小学6年生

定員：40名

実技を主体とした初心者講習です

スケート靴をお持ちでない方は無料で貸出します。申込の時にお知らせください。

申込受付：平成29年12月25日(月)～平成30年1月11日(木)  
 午前10時から午後5時まで

直接またはお電話で、花咲スケート場まで申し込みください。

無料!



12月下旬オープン予定ですが、気温が低くならないためオープンが遅れています。オープン情報は、ホームページや花咲スケート場までお問い合わせください。 **花咲スケート場 ☎ (0166) 54-1142**