

# 忠和公園だより

## 春の日差しを浴びて・・・

暦の上では春。今年は例年に比べて雪が少なかったように感じますが、まだ雪が残っていて、春は足踏み状態ですね。でも、太陽の光が少しずつですが柔らかくなってきたと思いませんか？外を歩いていても、なんとな〜く光に包まれている感じがして心がほっこり。穏やかな気持ちになりますね。この数年は、テレビをつけても明るい話題がありませんので、少し暖かい日には外に出て太陽の光を浴び新鮮な空気をたくさん吸うのもいいかもしれませんね。公園内はまだ残雪がありますが、眠っていた草木も徐々に眠りから

覚める準備をしています。きっと桜の木も、少しずつ花を咲かせる準備に取り掛かっていますね。

今年もきれいに咲いてくれるかな？  
今から楽しみです。



第37号 ～春～

発行日 R4.4.1

目次:

春の日差しを浴びて・・・	P.1
常磐公園花壇ボランティア募集のお知らせ	
トレーニング器具の紹介	P.2
「1年間の教室」が決定！	P.3
6月19日（日）は市民スポーツの日	
令和4年度 各種教室のご案内	P.4
令和4年度 忠和公園体育館大会一覧	別紙1

## 常磐公園花壇ボランティア募集のお知らせ

活動期間：令和4年5月中旬から10月上旬（月1～2回、主に金曜日）まで  
全10回 第1回目は5月13日（金）

場 所：旭川市常磐公園 中央花壇

参加料：無料（当協会負担でボランティア保険に加入します）

対 象：現地集合可能な方で、期間中の活動日に参加できる方  
（月1～2回、約1時間半程度）

申込・お問い合わせ：随時受付します



公益財団法人旭川市公園緑地協会（電話0166-52-1934）

## \* トレーニング器具の紹介 \*

今回は、体育館内のトレーニング器具である腹筋台（デクラインベンチ）の効果が大きい使い方を紹介します。一般的な腹筋トレーニングより負荷が高いため、無理をし過ぎないように注意して行ってください。

### ウォームアップコーナー 腹筋台の使い方②

腹筋台の角度を変えて傾斜をつけると自重により負荷が増し、より大きな効果が期待できます。



- 1** 最初に腹筋台の下のグリップをつかみ上に持ち上げ、任意のところで固定します。（角度によって負荷がかかる筋肉の場所が変わります）



- 2** 両足をパッドに掛けて固定したら、ゆっくりと仰向けになります。両手は頭の後ろに軽く添えると良いです。



反動をつけず腹筋の力で起き上がる

- 3** 腹筋を意識して（おへそに力を入れるイメージ）、息を吐きながらゆっくり上半身を起こしていき、きつく感じるところで1秒程度止まります。この時、床と垂直になるまで起き上がると負荷が抜けてしまうので、その手前で止めましょう。また、背筋を伸ばして行くと腰に負担がかかるので、必ず背中丸めて行いましょう。



上体を戻す時にも  
腹筋を意識して

- 4** 今度は、息を吸いながらゆっくり上半身を戻していき、肩を少し浮かせた状態で止まります。以後、3～4を繰り返します。回数は10回毎に30秒ほど休み、20～30回を目標に無理しすぎない程度に行いましょう。

適2、3回のペースでやることをお勧めします。筋肉痛になった時は、しっかり回復させてから再開させることが重要です。

トレーニングの継続によって、お腹周りのシェイプアップ、姿勢が良くなるといった効果が期待できます。

# 『令和4年度の1年間の教室』が決定しました！



令和4年度の年間スケジュールが決定いたしました。ここ2年は、コロナ禍のなか中止せざるを得ない教室が沢山あり、2年連続して中止になってしまった教室もありました。申し訳ないのと、どうすることもできないもどかしさと複雑な思いでした。

今年は密を避けるという意味も含め、募集人数を以前より少なめに設定して、距離をとりながら伸び伸び体を動かしていただこうと考えました。募集人数が少ない分、すぐに定員になってしまうかもしれませんが、そこはご理解いただければ幸いです。

まだまだ、マスクをはずせない日々が続きますが、健康第一！これからも素敵な日々が過ごせるように、心と体の健康を維持しながら継続的な運動を心がけましょう。

※ 教室のスケジュールは裏側です

## 6月19日(日)は旭川市民スポーツの日

今年も6月に旭川市民スポーツの日がやってきます。この2年間はコロナ禍で中止を余儀なくされてしまいました。今年はぜひ開催したいですね。

各施設では無料開放やイベントが予定されています。因みに忠和体育館では体育室・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を無料でご利用いただけます(予定)。

この機会に、お友達も誘って是非ご利用ください。



### 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

ホームページもご覧ください

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

## 令和4年度 各種教室のご案内



ご参加ください

令和4年度に開催予定の日程のご案内です。

各教室の受付日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！  
ご不明な点などございましたら、忠和公園体育館までお気軽に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)	5/7 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)	5/7 土曜日	1回	10:30~11:20	10名	200円	竹内 英二さん
ボクシングエクササイズ教室①	6/7~ 火曜日	8回コース	10:00~11:30	10名	3200円	山谷 佳代さん
体幹ヨガ教室①	6/1~ 水曜日	4回コース	10:00~11:30	10名	1600円	笹淵 由香さん
ヨガ教室	6/24 ~ 金曜日	10回コース	10:00~11:30	10名	4000円	PIRIさん
紙ひこうき教室	7/2 土曜日	1回	9:30~12:00	20名	500円	北村 秀文さん
シェイプ&コアトレ	8/2~ 火曜日	8回コース	10:00~11:30	10名	3200円	MITSUEさん
ボクシングエクササイズ教室②	9/1~ 木曜日	4回コース	10:00~11:30	10名	1600円	原田 雅文さん
フラダンス教室	9/2~ 金曜日	8回コース	10:00~11:30	10名	3200円	小林 亜土さん
こども鉄棒教室① (4~6歳)年中・年長	9/3 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	9/10 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	9/17 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
体脂肪を減らすエクササイズ	10/4~ 火曜日	4回コース	10:00~11:30	10名	1600円	指川三津子さん
ピラティス&ストレッチ	10/6~ 木曜日	8回コース	10:00~11:30	10名	3200円	LILIさん
こども跳び箱教室① (4~6歳)年中・年長	10/1 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	10/8 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	10/15 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
健康カフェ	10/18(火)・19(水)	2日間	10:00~12:00	20名	100円	建部久美子さん
こどもマット運動教室① (4~6歳)年中・年長	11/5 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	11/12 土曜日	1回	9:30~10:30	15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	11/19 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
ピラティス教室	1/13~ 金曜日	8回コース	10:30~12:00	10名	3200円	荻野ひとみさん
体幹筋トレ&ストレッチ	1/14 土曜日	1回	14:00~15:00	10名	無 料	体育館スタッフ
体幹ヨガ教室②	2/1~ 水曜日	4回コース	13:30~15:00	10名	1600円	笹淵 由香さん



## 令和4年度 忠和公園体育館大会一覧

開催日	時間	大会名
4/1 (金) ~ 4/3 (日)	8:00~ 21:00	旭川市関連事業
4/10 (日)	8:00~ 17:00	第68回中部バドミントン選手権大会
6/5 (日)	8:00~ 17:00	第13回北海道ブロックバウンドテニス選手権大会
6/23 (木) ~ 6/24 (金)	8:00~ 21:00	旭川市中学校連盟体育大会バスケットボール大会
6/25 (土) ~ 6/26 (日)	8:00~ 21:00	旭川市中学校連盟体育大会卓球大会
7/3 (日)	8:00~ 21:00	第35回ほくでんカップ北海道ママさんバレーボール大会旭川予選会
7/7 (木) ~ 7/9 (土)	8:00~ 21:00	旭川市中学校連盟上川管内中学校体育大会卓球大会
7/16 (土) ~ 7/17 (日)	8:00~ 21:00	令和4年度第69回北海道地区大学体育大会バスケットボール大会
7/26 (火) ~ 7/28 (木)	8:00~ 21:00	令和4年度第53回北海道中学校バドミントン大会
8/7 (日)	8:00~ 21:00	第53回全道ママさんバレーボール大会旭川予選会
8/19 (金) ~ 8/21 (日)	8:00~ 21:00	第54回全国中学校ソフトテニス大会
9/18 (日)	8:00~ 17:00	第26回会長杯兼ヨネックス杯大会
10/2 (日)	8:00~ 21:00	旭川社会人大会 (バスケットボール)
10/7 (金) ~ 10/9 (日)	8:00~ 21:00	第49回原崎杯・北海道大学男女バレーボール秋季大会
10/16 (日)	8:00~ 17:00	第40回北海道綱引選手権大会
11/6 (日)	8:00~ 17:00	第29回道新杯中学新人バドミントン大会
11/20 (日)	8:00~ 21:00	第21回ミカサ杯ママさんバレーボール大会
12/4 (日)	8:00~ 21:00	第76回旭川市民体育大会 (バレーボール競技・ママさんの部)
1/15 (日)	8:00~ 17:00	第21回旭川バレーボール協会会長杯兼第19回ミカサ杯リフトバレーボール大会
1/22 (日)	8:00~ 17:00	第44回中学校学年別バドミントン大会
2/5 (日)	8:00~ 21:00	旭川カップ (バスケットボール)
2/26 (日)	8:00~ 21:00	旭川カップ (バスケットボール)
3/5 (日)	8:00~ 21:00	旭川カップ (バスケットボール)

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、ご利用ください。

