

# アスパークだより

No.498 7月号発行 発行者 曾根・村岡

いよいよ夏本番！！

夏の教室もスタートします♪施設を活用して、暑さに負けない身体づくりをしましょう🍷

## 〇体のお役立ち情報 熱中症について

熱中症を引き起こす条件は、「環境」、「からだ」、「行動」によるものが考えられます。

### 【環境】

- ・気温が高い ・日差しが強い ・急に暑くなった日
- ・湿度が高い ・閉め切った屋内
- ・風が弱い ・エアコンのない部屋



### 【からだ】

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調 ・低栄養状態

### 【行動】

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況



### 💧熱中症を防ぐには💧

- ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・こまめに水分補給をする

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分  
スポーツドリンクなどを補給する

正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう！

## 〇教室・イベント情報

■夏教室【7/5(火)～】1回参加教室：事前申し込み不要！ 体験参加してみませんか♪

教室名	曜日	時間	料金	教室名	曜日	時間	料金
コアダンス	火	10:00～10:50	900円	いきいきフィットネス	木	14:00～15:00	900円
バランスアップ&ストレッチケア	火	11:10～12:00	900円	いきいきスロートレーニング	金	14:00～15:00	700円
水曜ヨガ(夜)19	水	19:00～19:55	900円	フラダンス	火	11:20～12:20	700円
リラックスコンディショニング	木	10:45～11:30	900円	はじめてのフラダンス	火	12:30～13:30	700円
リンパケアストレッチ	金	11:00～11:50	900円	タヒチアンダンス	火	20:00～21:00	700円
ストレッチヨガ	金	14:00～14:45	900円	太極舞(タイチーダンス)	水	10:00～10:45	700円
バレトンS・S(昼)	金	15:30～16:20	900円	からだにやさしいヨガ	水	11:45～12:15	700円
ゆったり健康	火	14:00～15:00	400円	バレトンS・S(夜)	木	19:30～20:20	700円

※定員に達した場合は締め切りになる場合があります。詳細の日程はお問い合わせください。

## ○施設情報 今回はプールの情報を紹介します！

### ◇プールサマー開館◇

7月20日(水)から、平日も10時開館となります！（土曜日は6月25日～）

期間	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
6/25(土)～7/19(火)	13時～21時	10時～21時	10時～18時
7/20(水)～9/3(土)	10時～21時	10時～21時	10時～18時
上記(夏季)以外	13時～21時	13時～21時	10時～18時

引き続き70名の入場制限があります。（70名に達した場合は整理券を発行し、退場者が出たら次のグループをご案内します。）詳細は、スタッフまでお問い合わせください。

### ◇プールの遊具：ウォータースライダー＆ぞうさん滑り台◇



身長120センチ以上の方から利用できます！



ひとりで滑ることができる  
お子さんから使用できます♪

## ○今月のトレーニング ★肩トレ★(ダンベルショルダープレス)

鍛えられる部位：三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋

### 【ステップ①】

薄着の季節、肩まわりを鍛えましょう！！

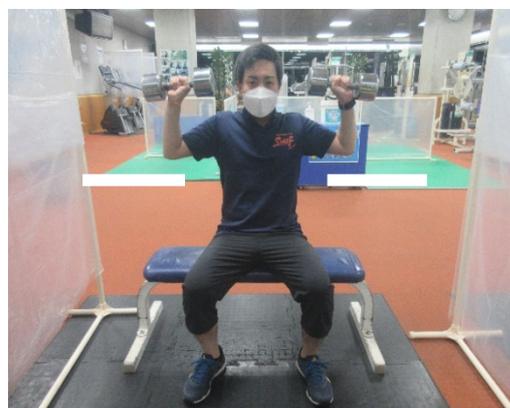
- ・ダンベルを持ち上げ、肘を伸ばし切った状態から少し肘を下げて肩に負荷をかけた状態がスタートポジション
- ・怪我の恐れがあるので、ダンベルの重さで腰が曲がらないように注意
- ・肩甲骨を寄せて胸を張る
- ・ベンチが無くてでもできるが、安定させるため座ったほうが良い

### 【ステップ②】

- ・ダンベルを下げた時、肘と床を平行にする
- ・反動を使わないように次の動作に入る

### 【ステップ③】

- ・肩の筋肉を意識して、一気に持ち上げる
- ・肩を収縮させる為にダンベルを上げた時に真ん中に寄せる



☆Instagram☆



☆Twitter☆



※施設の最新情報をお届け  
しています！  
フォローお願いします♪

『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館』  
『いがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』