

# アスパークだより

No.500 9月号発行 発行者 小田・川口

残暑の厳しい毎日ですが体調を崩していませんか？  
体調管理に注意して乗り切りましょう！

## ●施設情報

熱中症対策として休憩時に活用していただくため  
屋外テニスコートのベンチに日除けを設置いたしました。  
まだまだ油断は禁物です。  
こまめな休憩と水分補給を忘れずに行いましょう！



土曜日・日曜日・祝日限定  
朝8時からご利用いただける早朝テニスは、  
10月30日(日)まで実施中です🎾  
ご予約お待ちしております！！

屋内プールのサマータイム期間は、まもなく終了となります！

期 間	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
9月3日(土)まで	10時～21時	10時～21時	10時～18時
9月4日(日)から	13時～21時	13時～21時	10時～18時

※サタデーパスポート(新潟市内の小中学生の方)は、9月3日(土)から使用可能となります。

## ●秋のスポーツ教室について

秋のスポーツ教室の申込受付は9月9日(金)までです！  
参加ご希望の方はインターネットまたは受付窓口で  
お申込みをお願いいたします。ご参加お待ちしております！

また9月26(月)に、  
フロアカーリング体験会とベビーダンス教室を開催します。  
こちらは申し込み方法が異なりますのでご注意ください。



教室お申込みフォーム



亀田総合体育館  
教室・イベント情報

詳細は右のQRコードからご確認ください→→

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  
『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』



## ●からだのお役立ち情報 毎年9月は「健康増進普及月間」

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を改善する重要性の理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するため実施されています。

・運動 ・食事 ・たばこ ・飲酒 ・睡眠

これらの5つは生活習慣病にとって加齢よりも密接な関係があります。

コロナ過で外出が制限されてしまい適度な運動が難しいことや

在宅時間が多くなりストレスを感じたりするなど生活習慣に乱れが生じがちです。

心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病にかかるリスクが高まらないように

出来ることから始めてみましょう！

参照:太陽生命 生活習慣を予防するための5つの対策！



## ●今月のトレーニング【腰痛予防・改善】ジャックナイフストレッチ

ジャックナイフストレッチとは、徳島大学の西良浩一先生が発案された

ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）を選択的にストレッチする方法です。

腰痛の原因は様々ですが、前にかがむと痛むタイプの腰痛の改善・再発防止に効果的です。

※腰の痛みがひどい場合は、無理に行わないでください。

### 【ジャックナイフストレッチのやり方】

- ① 肩幅程度に足を開いてしゃがみ、アキレス腱を包み込むようにして両足首を両手でつかみます。



胸と太ももがつくように

かかとは床から浮いてもよい

- ② 両足首をつかんだまま、ひざをゆっくりと伸ばしていきます。



ハムストリングスを伸ばす

ひざは無理に伸ばし切らない

頭は下げたまま

かかとは床につける

②の姿勢で胸と太ももをつけたまま、できるところまでひざを伸ばします。

その状態を5秒間保ちます。

5秒×5回で1セットを1日2セット

を目安に行いましょう！

※腰に不安がある方や、高齢者など頭を下げる姿勢が辛い場合は、右の寝た状態でのストレッチがお勧めです。

腰に不安のある方や高齢者はこちら



両足首は直角

ハムストリングスを伸ばす