

# アスパークだより

No.506 3月号発行

発行者 小田・村岡

まだまだ寒さ厳しいですが、大雪のピークは過ぎましたかね？  
これから季節の変わり目です。体調にご注意ください！

## ●教室情報

### 🌸春のスポーツ教室の申込受付が始まりました🌸

申込期間は2/19（日）～3/17（金）までです！

ご希望の方は、インターネットまたは受付窓口で申し込みをお願いいたします！

★お申込みはこちらから★



R5年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

種別	種目	実施日時	申込期間	申込料	備考
男子	バレーボール	2/19(日) 10:00-12:00	2/19(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 13:00-15:00	2/19(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 16:00-18:00	2/19(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 10:00-12:00	2/26(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 13:00-15:00	2/26(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 16:00-18:00	2/26(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 10:00-12:00	3/5(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 13:00-15:00	3/5(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 16:00-18:00	3/5(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 10:00-12:00	3/12(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 13:00-15:00	3/12(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 16:00-18:00	3/12(日) 16:00-18:00	1,000円	
女子	バレーボール	2/19(日) 10:00-12:00	2/19(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 13:00-15:00	2/19(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 16:00-18:00	2/19(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 10:00-12:00	2/26(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 13:00-15:00	2/26(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 16:00-18:00	2/26(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 10:00-12:00	3/5(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 13:00-15:00	3/5(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 16:00-18:00	3/5(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 10:00-12:00	3/12(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 13:00-15:00	3/12(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 16:00-18:00	3/12(日) 16:00-18:00	1,000円	

R5年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

種別	種目	実施日時	申込期間	申込料	備考
男子	バレーボール	2/19(日) 10:00-12:00	2/19(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 13:00-15:00	2/19(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 16:00-18:00	2/19(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 10:00-12:00	2/26(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 13:00-15:00	2/26(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 16:00-18:00	2/26(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 10:00-12:00	3/5(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 13:00-15:00	3/5(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 16:00-18:00	3/5(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 10:00-12:00	3/12(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 13:00-15:00	3/12(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 16:00-18:00	3/12(日) 16:00-18:00	1,000円	
女子	バレーボール	2/19(日) 10:00-12:00	2/19(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 13:00-15:00	2/19(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/19(日) 16:00-18:00	2/19(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 10:00-12:00	2/26(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 13:00-15:00	2/26(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	2/26(日) 16:00-18:00	2/26(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 10:00-12:00	3/5(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 13:00-15:00	3/5(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/5(日) 16:00-18:00	3/5(日) 16:00-18:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 10:00-12:00	3/12(日) 10:00-12:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 13:00-15:00	3/12(日) 13:00-15:00	1,000円	
	バレーボール	3/12(日) 16:00-18:00	3/12(日) 16:00-18:00	1,000円	

プール特定天候改修工事及び  
プールサイド床改修工事のため開催なし  
※次回の開催はR6年度春教室からになります

## ●イベント情報

鳥屋野総合体育館で、4年ぶりの『国士館大学男子新体操部演技発表会』の開催が決定いたしました!!男子新体操の圧巻のパフォーマンスをこの機会にぜひ生でご観覧ください。

【開催日時】令和5年3月26日（日）10:30～12:30

【会場】新潟市鳥屋野総合体育館

■チケット販売は、鳥屋野総合体育館窓口のみ  
※全席指定でエリアにより料金が異なります。  
詳細は右のQRコードからリンク先をご覧ください。



国士館大学 男子新体操部 演技発表会

新潟県内男子新体操クラブ

チケット発売日 2月21日(土) 10時

令和5年3月26日(日)

会場/新潟市鳥屋野総合体育館

開場/開演 10:30分 開演/10時

料金表

全席指定	2,000円	1,400円
全席指定	1,500円	1,000円
全席指定	1,000円	700円

主催:公益財団法人 新潟県体育協会 協賛:新潟県、新潟県教育委員会 後援:新潟県体育協会

新潟市鳥屋野総合体育館 TEL:025-241-6000 FAX:025-241-6020

## ●からだのお役立ち情報 ～季節の変わり目の体調管理に注意！～

3月～5月の季節の変わり目は、寒暖差と気圧変動が大きく体調を崩しやすい時期です。体調を崩す理由として、急激な寒暖差や気候変動に身体がうまく適応できず、強いストレスがかかることで「自律神経が乱れる」ことが考えられます。

### 自律神経が乱れないための対策

#### ●軽めの運動を長くゆっくりと行う

自律神経を安定させるのにおすすめの運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳、ストレッチ、ヨガといったゆっくり長くできるものです。

#### ●朝食を抜かない。栄養バランスのいい食事を心がける

朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大切な役割を果たすので、欠かさないようにしましょう。生活リズムを整えるためにも、栄養バランスのいい食事を心がけることは大切です。

#### ●ぬるめのお風呂で自律神経をリラックスモードに

37℃～39℃のぬるめの温度で10分以上ゆっくり入浴すると、副交感神経が刺激されて緊張がゆるみ、自律神経がリラックスモード切り替わります。

参考：「サツドラ」コラム

雪解け時の体調不良はなぜ起こる？ 元気に乗り切るための対策も紹介！

## ●今月のトレーニング 種目名【トライセプスキックバック】

### ◇鍛えられる部位：上腕三頭筋◇

#### ステップ①

- ・ダンベルを片手に持つ。
- ・ベンチにダンベルを持っていない方の手と膝を置き上体が床と平行になるよう構える。
- ・肘は90度くらいで保持する。



#### ステップ②

- ・反動や背筋を使うのではなく上体が床と平行な状態を保ちながら上腕三頭筋の筋肉のみを使って後方へ伸ばしきる。
- ・戻すときは負荷を感じながらゆっくりと最初の位置に戻す。



亀田総合体育館はInstagram、ツイッターも更新しています！  
月間予定表の掲載やスポーツ教室、各種イベント情報も発信しています。  
予定表の変更や、ランニングコースの開放状況などリアルタイムで情報を受信することができます！ぜひぜひフォローお願いします！！

☆Instagram☆



☆Twitter☆



『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>』