

# アスパークだより

No.515 12月号発行 発行者 曾根・仲村

朝晩がぐっと寒くなってきました。いよいよ冬本番です！！  
何かと忙しい師走ですが、どうぞお体に気を付けてお過ごしください(^\_^)

## ●教室情報

🐼 冬のスポーツ教室の申込受付が始まりました！！ 🐼



参加をご希望の方は、インターネットまたは受付窓口でお申し込みください！

お申込みは  
こちらから



プール天井改修工事及び  
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



教室プログラムガイドは館内で掲示・配布しています  
(ホームページでもご覧いただけます)

冬の教室参加の申込受付は**12月8日(金)**までです。皆さまのご参加、お待ちしております～♪

### ☆冬おすすめ教室🐼☆

**リラックスコンディショニング**  
からだ全体をほぐして、筋肉の緊張を緩め、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックスできます！！  
1月11日(木)～ 11:45～12:30 全10回

**ボックスキック**  
運動強度5つ★！下半身はキック、上半身はパンチ！で、気持ちよく汗のかけるエクササイズです！！  
1月18日(木)～ 19:45～20:35 全9回

このほかにも多種多様なプログラムがあります。  
プログラムガイドをご覧ください(^^)♪

### ☆12月のイベント☆

4年ぶりにフラダンス発表会を開催します！  
フラダンス教室受講者による、日頃の成果を是非ご覧ください♪  
日時:12月19日(火)  
13:45～  
観覧者受付

会場:江南区文化会館  
※詳細はスタッフまで



## ●からだのお役立ち情報 ～アルコールと筋トレについて～



### 忘年会シーズンまさか【アルコールが筋肉の及ぼす影響】

筋トレを行うと筋肉合成を高めるためのmTOR（エムツール）と言う酵素が働きます。この酵素を働かせるために、筋トレ以外に血中アミノ酸濃度を高める必要があります。筋トレ後にアルコールを摂取すると、この酵素の作用が抑制され、筋肉合成が低下するとされています。筋トレ継続中の上手なお酒との付き合いポイントを紹介します。

#### 1. 筋肉合成に低下に少ない飲み方をする。

筋肉合成は筋トレ直後が最も高くその後下がっていくので、なるべく時間を空けて摂取量を少なくする。

#### 2. 一緒に食べる料理（つまみ）で工夫する。

料理を工夫しアルコールによる影響を少なくしましょう。具体的メニューとして、

- ・刺身の盛り合わせ・鶏の水炊き・焼き鳥・湯豆腐・焼き魚・ほうれん草のお浸し等が挙げられます。

上手な飲み方で忘年会とトレーニングを両立させましょう。

※参照：「名医が教える飲酒の科学」葉石かおり著

## ●今月のトレーニング【冬季のランニング練習】

### ❄️冬期間は走り込みシーズン❄️

冬期間は新潟のランナーにとって絶好の走り込みシーズンです。寒い季節に走込んで、春の大会に備えましょう。効率よく走り込むために…



#### 1. 練習日誌をつけましょう。

ランニング時間（距離）・スピード・気象・その日の体調や気分出来事等を自由に記入します。

後日見直すことで体調管理ができます。

※1例として

月・日	曜	練習内容	備考
12・5	日	Am：70分 jog Pm：筋トレ+バイク 30分ビルドアップ 150 脈まで（亀体混雑）	午後から降雨。前日の忘年会での酒少残る
12・6	月	朝：60分 jog 夕方：90分ビルドアップ 40 “/周まで（亀体）	前日補強なので走る

#### 2. 最初は無理をせず徐々に伸ばす。

ランニングコースを走る場合は時間で走った方が長く走れます。なれたら時間を伸ばしていきましょう。

#### 3. 体を冷やさずに。

ランニングにより身体は疲労します。カゼをひきやすい状態ですので、練習後は温かく過ごしましょう。

Instagram

更新しています！  
ぜひフォロー&チェック  
よろしくお願いします(^\_^)



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