



# アスパークだより

No.522 7月号発行 発行者 古泉・米山

もうすぐ？すでに？？ジメジメの梅雨時期・・・  
すでに暑いですが、あっという間に夏が到来します！  
体調を整え、夏に負けない体づくりをしましょう。



## ★待望のアイス自販機を設置しました！！



ついにアスパークにもアイス自販機が設置完了です。

設置直後から、スタッフも色々な種類のアイスに興味津々！大興奮していました。

販売開始されると、学生さんたちが行列を作っていました。

そしてプールあがりの子供たちは、お父さんやお母さんにおねだりする姿が(笑)

運動おわりのアイスは格別ですよ♥  
頑張った自分へのご褒美に是非！！

## ★暑い熱い夏！そうだ！プールに行こう！！



みなさんはプールと言うとどんなイメージがありますか？ガンガン泳ぐスイマーばかり？

いえいえ、そんな事はないですよー。

もちろんガンガン泳がれているお客様もいますが、

『練習コース』という途中足つきOKなスイムコースも設置しております。また、水中ウォークをするお客様も大勢いらっしゃいます。

大人だってウォータースライダー滑れちゃいます！

水中運動にはイイ効果がたくさんあります！

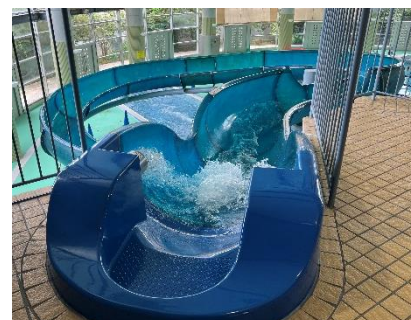
水圧による影響で血流が良くなりマッサージ効果もあり。

水中では浮力が働くため陸上よりも腰や膝への負担も軽減。

まだまだメリットがいっぱい！！

土曜日は7月13日から

平日は7月30日(火)からプール10時開館となります！



## 〇体のお役立ち情報

## ～定期的な運動について～

定期的な運動は、運動不足による肥満や2型糖尿病、脂質異常や高血圧の原因の改善となります。少し古いデータになりますが、日本で2007年の運動不足で死亡した人は5万人にものぼります。それに対し、日頃から運動をよく行っている人は、高血圧や糖尿病などの罹患率・死亡率が低くなっています。

運動は健康の維持・改善に働くだけでなく、心の健康を守る効果もあるため体と心の健康をともに守れるよう、運動を取り入れましょう。

健康状態に問題がないようなら、

30分以上の運動を週に2日以上行なうことから始めてみてください。



## 〇今月のトレーニング 上半身トレーニング

今回お勧めするトレーニングはドローインというトレーニングです。

一言でいうと、「お腹をへこませたまま呼吸をする」というエクササイズです

特別な技術は必要ありませんし、運動が苦手な人でもできますから安心してください。

腹横筋、腹斜筋を中心にお腹周りの筋肉を効率的に鍛え、ぽっこりお腹も解消していきます。

ドローインはお腹を引っ込めたまま呼吸をすることによって、

一番奥にある腹横筋まで収縮させることができます。腹横筋を動かすことによってその周りにある腹斜筋や骨盤底筋まで効率的に動かすことができるのです。

ドローインの最大のメリット3つが

1 いつでもどこでもできる

2 誰でもできる

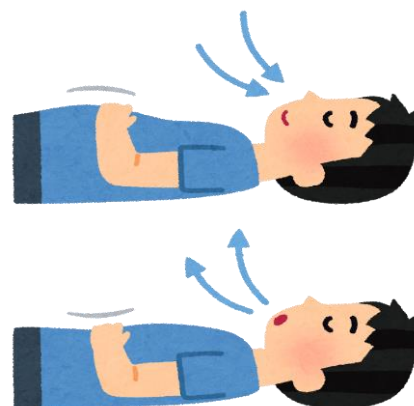
3 時間もお金もかからない

いつでもどこでもできるっていうのはとてもいいですね。

出費もかからないのでお金をきにして

トレーニングをしなくて大丈夫です。

### やり方



## 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>