アスパークだより

No.540　1月号　発行者:古泉・小柴

2025年も残すところあと数日。
本年も亀田総合体育館をご利用いただきまして誠にありがとうございました。
2026年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。
年末年始はクリスマスやお正月とイベントも多く、何かと集まる機会や美味しいものを食べる事も多いかと思いますが、暴飲暴食は程ほどに・・・。
新年、皆様の元気なお顔を拝見できるのをスタッフ一同楽しみにお待ちしております。

◎施設情報

～年末年始開館状況について～
年末年始は下記期間、休館させていただきます。
また、12/28(日)と 1/4(日)は、日曜日の為、18時閉館となります。
ご迷惑おかけいたしますが、ご承知おきいただけますよう、よろしくお願いいたします。

[年末年始開館スケジュール]

12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)
通常開館	年末休館	年末休館	年末休館
1/1(木)	**1/2(金)**	**1/3(土)**	**1/4(日)～**
年始休館	年始休館	年始休館	通常開館

◎教室情報

～1月からは冬期教室がスタート～
すでに募集定員に達してしまった教室につきましては締め切らせていただいておりますが、まだお申込み可能な教室もございます。※ 詳細につきましては、お電話または窓口までお問合せください。
また1回参加可能な教室も設けておりますので、新年ぜひこの機会にご検討いただければと思います。

◎健康お役立ち情報

冷え性改善に効果的な筋トレ三種

なぜ筋トレで冷え性が改善されるのか？

人間の筋肉は大きく分けて以下の 3 種類に分類されます。

- 表層筋（顔や表面の筋肉）
- 心筋（心臓の筋肉）
- 骨格筋（体を動かす筋肉）

このうち、自分の意思で動かせるのは骨格筋だけです。体の熱の約 60%は、骨格筋の中でも特に「ヒラメ筋（ふくらはぎの深部）」によって生み出されています。つまり、ヒラメ筋を鍛えることで、冷え性の改善が期待できます。

その 1：カーフレイズ（ふくらはぎの筋トレ）

1. 足を肩幅に開いて立ちます。慣れないうちは壁に手をついても OK。
2. かかとを持ち上げて、つま先立ちになります。背筋を伸ばし、ふくらはぎに力を入れるイメージで。
3. ゆっくりとかかとを下ろしますが、床にはつけないように注意。
4. この動作を 10 回×3 セット行いましょう。

その 2：スクワット（太もも・お尻の筋トレ）

1. 足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばします。手は胸の前で軽く組むか、腰に添えます。
2. 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと腰を落としていきます。
3. 太ももが床と平行になるくらいまで下げたら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。
4. 10 回×3 セットを目安に行いましょう。

その 3：骨盤リフト（ヒラメ筋・お尻の筋トレ）

1. 仰向けに寝て、膝を立てます。手は腰の横に置きます。
2. 背筋を伸ばしたまま、骨盤をゆっくり持ち上げます。
3. お尻が床から離れたら、数秒キープしてゆっくり下ろします。
4. 10 回×3 セットを目安に行いましょう。

このように、下半身の筋肉を意識的に鍛えることで、体温の維持や冷え性の改善につながります。
毎日の習慣に取り入れてみましょう。

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