

アスパークだより

No.542 3月号 発行者:山田・諏訪間

◎施設情報

～道具市2026～ 開催します♪

わたご酒店さんが主催する、『大切にしたくなるモノ』を「買いたい」という方がお買い物できる『道具市』が開催されます。

普段使いするような日用品に加え、農産物の販売やキッチンカーの出店もありますので、ご家族やご友人などと一緒にお気軽にお越しください♪



開催日： **3月22日(日)**

時間： **10:00～15:00**

場所： 亀田総合体育館 体育館の外周（屋外）等

また、同日メインアリーナにて『ボディコンバットイベント』の開催も予定しております！！
詳細が決まり次第お知らせいたしますので奮ってご参加ください👏

◎教室情報

ワンコインで体験できる『ZUMBA』♪

開催日:3月16日(月)

開催時間:19時30分～20時15分
19時00分～受付スタート

開催場所:亀田総合体育館メインアリーナ

申込不要



初めての方も大歓迎！
たくさんの方のご参加お待ちしております！！

ワンコイン開催！
ZUMBA!

日時: 2/16(月)
3/16(月)

時間: 19:30～20:15

会場: 亀田総合体育館 メインアリーナ

参加費: 各回 500円

申し込みは不要！
当日直接
体育館へGO!!

ZUMBA

内容: スタンバ(スタンダンス)
対象: 中学生年齢以上 保護者同伴で中学生以下参加可能
※保護者は高校生年齢以上
※保護者1人に対し中学生以下2人まで
参加料: 1人1回 500円(未就学児は無料)
持参品: トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、ドリンク、ロッカー代100円
お問合せ: 亀田総合体育館 025-381-1222

◎からだのお役立ち情報 ～春はふくらはぎ筋トレ～

「ふくらはぎの筋肉を鍛えるメリット」

転倒予防

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで
転倒やむくみのリスクを
転倒は高齢者だけでなく



軽減する可能性があります。
労働者にも増加しており、

労働者の転倒原因のなかでも「何もないところでのつまずき」が約30%を占めています⁽¹⁾。

つまずく原因は、加齢による変化や疾患などの身体要因、服用している薬の影響など様々な要因に分けられますが、加齢による変化のひとつに、「筋力の低下」が挙げられます⁽²⁾。

ふくらはぎを鍛えることで、転倒防止の効果が期待できるでしょう。

血行促進・むくみ予防

ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血行促進効果が期待できます。

ふくらはぎは、血液を心臓に送り返すポンプのような役割をしています。

「第2の心臓」と呼ばれ、血液循環には欠かせない部位です。

ふくらはぎの筋肉が衰えると血液を心臓に送り返すポンプ機能が低下し、全身の血行が悪くなってしまいます。

血行が悪くなると、むくみや攣りなどの様々な不調を発症することがあります。

ふくらはぎの不調を解消するためには、トレーニングでふくらはぎの筋肉を鍛えると良いでしょう。

疲れにくくなる

ふくらはぎを鍛えると、疲れにくい身体を手に入れることができます。

身体が疲れやすい原因は様々ですが、特に体力不足が大きな原因であると言われています。

体力というと心肺機能をイメージする方も多いかもしれませんが、筋持久力(筋肉の体力)も体力を構成する要素のひとつです。

ふくらはぎは特に筋持久力が必要な部位と言われており、筋持久力が不足していると、

歩く・走るなどの一定の時間くり返される動作をした際には疲れを感じやすくなるでしょう。

また、ふくらはぎの筋肉である下腿三頭筋は、姿勢を保つために必要な「抗重力筋」のひとつで常に緊張状態にある筋肉のため、他の筋肉よりも筋持久力が必要とされています。

参照 https://www.mtgec.jp/wellness/sixpad/list/parts_calves/

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>