

アスパークだより

No.545 6月号 発行者:佐藤・諏訪間

暑さを感じる季節が近づいてきました。
こまめな水分補給をしながら、楽しく体を動かしましょう!!

◎施設情報

☆屋外テニスコート

今年も早朝テニススタートします!

- ・期間:5/31(日)~10/25(日)
※上記期間の土曜日・日曜日・祝日のみ
- ・時間: 8時~9時
- ・申込方法:利用希望日の1カ月前から
電話&窓口で予約
※公共施設予約システムからの予約不可
- ・利用料金:¥970/1時間
(テニスコート1面)

亀田総合体育館までお気軽にご連絡ください

◎教室・イベント情報

■夏の教室の申し込み受付中

申込期間:5月24日(日)~6月19日(金)
申込方法:ホームページか体育館窓口で
お申し込み下さい

・『リフレッシュヨガ~ほぐして整う 60分~』体験会

開催日:6月5日(金)
時間:14時~15時
場所:柔道場
料金:500円

・フロアカーリング体験会〈申し込みは体育館窓口かお電話にて〉

開催日:6月22日(月)
午前の部 10時~11時30分 申込受付中! 参加料無料!
午後の部 13時~14時30分 申込受付中! 参加料無料!



早朝テニス
— 屋外テニスコート —

期間
5/31(日)~10/25(日)
※上記期間の土曜日・日曜日・祝日のみ

時間
8:00~9:00

申し込み方法
利用希望日の1か月前から、
電話&窓口で予約
※公共施設予約システムからの
予約はできません。

ご予約・お問い合わせは、
亀田総合体育館まで
お気軽にご連絡ください。
電話番号 025-381-1222



テニスは「最も健康的なスポーツ」なのか



テニスを見る者をくぎ付けにし、プレーするのも楽しいだけでなく、心身の健康にも良い。

テニスがこれほど長く続いているのは、あえて仲間との交流を楽しむ『ソーシャルダブルス』から競技性の高いシングルスまで、さまざまなレベルでプレーでき、スピード、持久力、体力、技術力、戦略など、多くの面で全身を使うためです。

テニス特有の動きはとにかく体にいい

テニスをする、と、肥満や糖尿病のリスクが減り、体の協調性や活力のレベルは向上し、心臓の機能が強化されるなど、多くの健康上の効果が得られることが示されています。

ラケットをスイングすれば、肩や腕の筋肉が引き締まり、体を絶えず回転させたり動かしたりすると、体を安定させる体幹の筋肉が強くなる。ダッシュ、姿勢保持、長時間の運動によって脚、背中、足の筋肉が強化されます。

ほかの多くのスポーツと異なり、テニスは素早いスタートとストップ、急な方向転換など、筋骨格系を多方面に使う必要があります。

テニスには柔軟性、バランス、可動範囲を向上させる効果もあります。テニスでは腕や体を伸ばしたり、方向転換したり、激しい動作の後に減速したりするため、柔軟性が必要とされます。

さらに、テニスは心臓疾患のリスクも減らす。その理由の一つは、強度が高い動きと短い休息の繰り返し、中強度の運動を長時間していることになるため、血圧を下げ、安静時の心拍数を改善し、脂質の状態を改善してコレステロール値を下げてくれます。

各スポーツの寿命を延ばす効果は、サッカーが4.7年、自転車が3.7年、水泳が3.4年、ジョギングが3.2年だった。そして、驚くことに、テニスをしている人は9.7年も寿命が延びた。テニスが心血管系と筋骨格系に有利であり、テニスを通じて人とのかかわり合いからサポートが得られる点を理由に挙げています。テニスをする人は「そうでない人に比べ、ストレス、抑うつ、不安のレベルが有意に低い」という研究結果もあります。

参照 <https://www.nikkei.com/article/DGXZQOSG27CBP0X20C24A9000000/>

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>