

アスパークだより

No.548 9月号 発行者:古泉・松嶋

こんにちは！残暑厳しい毎日を乗り切りましょう！

◎施設情報

秋のスポーツ教室申し込み受付中！

申込期間:8月9日(日)~9月11日(金)

No	スクール名	会場	講 師	日 程										予備日	曜 日	時 間	回 数	費 用	対 象	定 員	内 容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	強度:★★★★☆ フィットネスエアロ		佐久間 好美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関節をしっかりと動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。	8月9日 (日) ▼ 9月11日 (金)
2	強度:★★★★☆ バウンスアップ ＆ストレッチケア		佐久間 好美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	23名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	
3	強度:★★★★☆ 赤ちゃん体操		佐久間 好美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																	寝返りやハイハイなど赤ちゃんの発達に大事な感覚を触れ合い遊びを通してサポートしていきます。ママの肩や腰の負担を軽減する身体に優しい抱っこの仕方もお伝えします。	館内掲示 HP掲載後 抽選
4	強度:★★★★☆ からだバレー コンディショニング	紹介	中 村 香 織	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	15:25 ▼ 16:25	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	からだバレーを中心に、ストレッチボール、テニスボールを使って、動きやすく柔らかい体を作ります。	
5	強度:★★★★☆ 火曜ヨガ19		水 澤 晴	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	19:00 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度:★★★★☆ 火曜ヨガ20		水 澤 晴	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	20:05 ▼ 21:00	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
7	強度:★★★★☆ ファイティングシェイプ	紹介	G E N	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	10:00 ▼ 10:50	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらバッチキやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
8	強度:★★★★☆ 姿勢改善エクササイズ		G E N	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かして、健康増進を目指します。	
9	強度:★★★★☆ やさしい スロートレーニング	紹介	横 浜 誠	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	13:20 ▼ 14:20	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	筋トレとストレッチを取り入れたやさしい運動内容で、体力に自信のない方にもおすすめです。無理なく自分のペースで全身を気持ちよく動かしていきます。姿勢改善や転倒予防、腰痛・膝痛のケアにつなげます。	
10	強度:★★★★☆ 水曜ヨガ		木村 智恵子	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	19:00 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度:★★★★☆ はじめての やさしいピラティス		竹 野 美 希	10/7	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9			12/16	水	20:15 ▼ 21:00	8回	5,200円	15歳以上の市 (中学生は除く)	30名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指します。	
12	強度:★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ		巖 間 愛 美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の市 (中学生は除く)	18名	反復少なく難度の高い動作を組み込まれた構成でテンパよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。	
	強度:★★★★☆			10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	10:45 ▼ 11:30	10回	5,900円	15歳以上の市 (中学生は除く)		ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身を温かくほぐす効果が期待できます。	

☆ヨガ・ピラティス・エアロビクス・ズンバ

教室一覧はこちらから↓

☆卓球・テニス・水泳・・・多数開講！！

✧ あなたの「やってみたい」を応援します！ ✧

- 🏃 運動不足解消したい方
- 🌟 新しい趣味を見つけたい方
- 👥 仲間づくりがしたい方

申し込みはこちらから↓

お申し込みお待ちしております！



足の健康は全身の健康に直結しており、正しい靴選びと歩き方がその基礎を支えます。

足の健康の重要性

足は体の基礎であり、家に例えると「礎」にあたります。足裏には 3 つのアーチがあり、これが体重を支え、地面からの衝撃を吸収する役割を果たします。アーチが崩れると、足首や膝、股関節、肩、首にまで歪みが連鎖し、痛みや不調の原因となります。また、足は血液循環にも重要で、筋肉の運動によって血液を心臓へ戻すポンプの役割も担っています

靴選びのポイント

足の健康を守るためには、**足に合った靴を選ぶことが最も重要**です。デザインや色よりも、まず以下の点を確認しましょう

- ・ **サイズと幅のフィット感**: 足長だけでなく、足囲や甲の高さに合った靴を選ぶ。
- ・ **つま先の余裕**: つま先部分に適度な空間があり、圧迫されないこと。
- ・ **インソールの活用**: オーダーメイドや調整可能なインソールで歩行の安定性と快適さを向上。
- ・ **試着時の確認**: 立った状態だけでなく座った状態でも足の動きや圧迫感をチェック。
間違った靴を履き続けると、外反母趾や内反小趾、扁平足、足底筋膜炎などのトラブルが起こりやすくなります。特に子どもの発育段階では、合わない靴を履くことが将来の体の不調の原因になることもあります

足と靴の関係

足の形やアーチの高さは個人差が大きく、誰にでも合う靴は存在しません。足に合わない靴は、履き続けるうちに足が靴に慣れてしまい、自然な足の形や機能が損なわれます。健康を考える場合は、**足に合う靴を履き、その中でデザインを選ぶことが基本**です

まとめ

- ・ 足は体の基礎であり、健康維持に不可欠。
 - ・ 足裏アーチを守ることが全身の歪みや痛みの予防につながる。
 - ・ 靴選びはサイズ・幅・つま先の余裕・インソールを重視。
 - ・ 足に合った靴を選ぶことで、歩行の安定性や血液循環も改善される。
- 正しい靴選びと歩き方を意識することで、足の健康を守り、全身の健康にも良い影響を与えることができます

(※参考 足管理協会 [足から健康になる理由 | 一般社団法人足管理健康協会 fcha](https://www.fcha.jp/))

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>