



北スポだより

9月号

担当：川島
No.77



みなさんこんにちは。

4月に新潟市体育館から異動してまいりました、川島です。

北スポに来て半年がたちましたが、覚えていただけましたか??

今回は私が、北スポだよりを担当させていただきます。

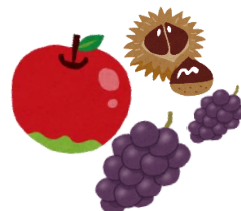
早いもので今年度も、半分が過ぎてしまいました。あっという間です...

今年は猛暑... 猛暑... 本当に暑い夏でしたね。

みなさん、体調を崩したりはしませんでしたか??

最近は朝晩が涼しくなってきた、やっと秋らしさが近づいてきました!!

そろそろ「秋!!」ということで、今回は「**スポーツの秋**」についてお伝えしていきます。



そもそも、なぜ「スポーツの秋」と言われるのでしょうか??

① 体育の日

今現在、体育の日は10月の第2月曜日になっていますが、1999年まで体育の日は10月10日に制定されていました。なぜ10月10日だったのか。それは... 1964年の10月10日に東京オリンピックの開会式が行われたからです。

体育の日の趣旨としては「**スポーツをして健康な心と身体にする**」ということですので、秋に体を動かすという流れが自然になっていったのですね。



② 気温

一般的に秋と言われる9月~11月の新潟の平均気温は



<9月>	約23.0度
<10月>	約16.0度
<11月>	約11.0度

ということで、運動するには最適なシーズンといえます。

③ダイエット効果

秋はエネルギーの消費量が増えて基礎代謝が上がりやすいので、太りにくい季節でもあります。

秋に基礎代謝が上がりやすい理由は...

外の気温が下がって寒くなってくると、その分エネルギーをたくさん消費して、体温を保とうとするから！！なんです。

そもそも基礎代謝とは...

食事からとった栄養素をエネルギーに変えることです。

- 呼吸をしたり
- 体温調整したり
- 食べ物を消化して吸収したり



これらも全て基礎代謝の役割です。

基礎代謝が高いと、食べたものがエネルギーになって消費され、太りにくいということなんです。

なのでこの時期に運動をすると、よりダイエットの効果が期待できます！！

これらが「スポーツの秋」と言われる主な理由だったのですね。

みなさまも、「スポーツの秋」をきっかけに、今までやったことのない運動に

チャレンジしてみませんか??

北スポでは通年、様々な内容のスポーツ教室を開催しています。そして...

9月2日(日)~は秋期スポーツ教室の申込みが始まります。

エアロビ・ヨガ・健康教室など

みなさまにピッタリな教室が見つかるかも！！



その他...

スポーツ教室以外に、トレーニングルームで汗を流すのもいいですね。

お友達を誘ってバドミントン・卓球も最高です！！

ぜひ、北スポで体を動かして元気に過ごしましょう！



教室名	時間	曜日	期間	参加料	定員
① カラダ引き締めトレーニング	9:45 ~ 10:15	月	10月15日 ~ 12月10日	2,700円	40名
② エアロビクス(月曜)	10:30 ~ 11:30				50名
③ バレト	18:30 ~ 19:15				30名
④ ルーシーダットン(月曜)	19:30 ~ 20:30				40名
⑤ 骨盤矯正エクササイズ	9:45 ~ 10:45	水	10月3日 ~ 12月19日	3,600円	30名
⑥ スンバ	13:45 ~ 14:30				各40名
⑦ スロー&コアトレーニング	19:10 ~ 19:55				
⑧ ボックスキック	20:05 ~ 20:50				
⑨ バドミントン(初級・中級)	9:00 ~ 10:45	木	10月11日 ~ 12月27日	7,000円	各10名
⑩ ラテンダンスエクササイズ	9:45 ~ 10:30				50名
⑪ ルーシーダットン(木曜)	10:45 ~ 11:45				各30名
⑫ やさしいヨガ	13:15 ~ 14:15				
⑬ フラダンス	14:30 ~ 15:30	金	10月12日 ~ 12月14日	3,600円	40名
⑭ エアロビクス(木曜)	19:00 ~ 20:00				30名
⑮ リラクソヨガ	13:15 ~ 14:15				50名
⑯ スンバゴールド	14:30 ~ 15:15				40名
⑰ リフレッシュヨガ	18:30 ~ 19:15	水	10月17日 ~ 11月28日	1,250円	30名
⑱ ピラティス	19:30 ~ 20:30				50名
⑲ 北スポチャレンジ	17:00 ~ 17:45	月	10月1日 ~ 12月17日	2,200円	各100名
⑳ 高齢者のための筋力アップ	13:30 ~ 14:30	月	10月1日 ~ 12月17日	2,200円	各100名
㉑ 高齢者のためのいきいき健康	13:30 ~ 14:30	木	9月27日 ~ 12月13日	2,000円	各100名