

忠和公園だより

第39号 ~秋~
発行日 R4.10.1

パークゴルフ場のおしらせ

忠和公園パークゴルフ場の開場期間は、10/20（木）までと
なっておりますが、今年度は10/31（月）まで延長予定です。

今、人気の『インボディ測定』をしてみませんか？

インボディ測定（体成分分析）は、高校生以上の方がご利用できます。健康
体力チェック室にて、体育館使用料（大人220円、高校生150円）プラス
用紙代10円で測定できます。筋肉と脂肪量から身体バランス、部位ごとの
筋肉バランス等が明らかになります。測定結果は専用用紙に印刷され、どこを
鍛えたら良いかが簡単に分かります。運動前、食前、または食後2時間以上
経過している状態がより正確に測定できるタイミングです。運動をせずにイン
ボディ測定だけでも可能ですので、ご来館の際にぜひいかがでしょうか？



インボディ
(体成分分析装置)

「ハーブティー講座」のご案内

ハーブティーと健康の関わりや活用法が学べますよ～(^^)♪

- ・日にち 10月18日（火）・19日（水）
- ・時 間 ①AM10:00～11:00
②AM11:00～12:00
※①、②のいずれか
- ・場 所 忠和公園体育館内
- ・講 師 建部 久美子 先生
- ・受講料 茶葉代として各100円
- ・申 込 10/5（水）午前9:00より電話または
直接体育館窓口にてお申し込みください。



【企画・発行】

私たちは指定管理者として、忠和公園体
育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園
などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166（52）1934
FAX：0166（55）0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166（69）2345
FAX：0166（69）2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>



* トレーニング器具の紹介 *

忠和公園体育館内のトレーニング器具「背筋台（バックエクステンションベンチ）」^{はいきんだい}を紹介し
ます。台の高さを調整することで、背筋だけでなく下半身の筋肉も鍛えることが
できます。今回は背骨に沿って両側についている「脊柱起立筋」^{せきちゅうきりつきん}を鍛える方法をお伝え
します。姿勢の改善や腰痛の予防に期待できますので、活用をおすすめします♪



ウォームアップコーナー 背筋台の使い方



腰骨の位置

体を一直線にします。

1

最初に背筋台の高さを調整します。まず、背筋台のレバーを握り足の裏をステップにしっかりつけて、うつ伏せになります。この時、腰骨がパッドの上の方に当たるように機械を調整します。（詳しい調整方法は体育館スタッフにお尋ねください。）



足の裏がステップから離れないように注意しましょう。

2

高さを調整したら再び背筋台に乗り、両手を胸の前に当てて背筋を伸ばし、頭から足首まで一直線になるようにします。これが「**基本姿勢**」になります。

肩、背中、腰の順に曲げ伸ばしすると腰への負担が減少します。



勢いをつけたり、腰の曲げ伸ばしが大きくなりすぎると腰痛の原因になるので、注意してゆっくり行いましょう♪

3

「**基本姿勢**」から、ゆっくりと胸のみそおち付近を中心にして上体を前に倒したら、今度は「**基本姿勢**」まで起こしていきます。呼吸は上体を倒す時に吐いて起こす時に吸います。後はこの動作を繰り返します。



初めのうちは、10回を1セットとして1日2~3セットを目標に行い、慣れてきたら基本姿勢を保てる範囲で回数やセット数を増やすと良いです。

重要!

週1、2回のペースで行うことをおすすめします。回数を増やしすぎると、筋力が弱くなってしまったり怪我をしてしまう恐れもあります。筋肉痛や体にだるさを感じた時は、しっかり回復させてから再開させることが重要です。