

ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者
ハマダスポーツ企画株式会社

2019年(平成31年)
2月号

一宮市総合体育館
尾西スポーツセンター
木曾川体育館
木曾川老人福祉センター



**ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください**

特集 トレーニングルーム (一宮市総合体育館)

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館のトレーニングルームは、市内・市外問わずどなたでもご利用頂けます。今回は一宮市総合体育館にスポットを当て紹介します。こちらにはエアロバイクやスミスマシン等、多彩なトレーニング機器を各種取り揃えております。数ある機器の中でもロータリートローはウエスト周りを鍛えることができ、くびれ作りに最適です。女性を中心に利用頻度が高く人気となっております。さらに有酸素運動と併せて行うことで基礎代謝を上げ、脂肪燃焼効果も高まります。その他にストレッチ専用ルームやジョギングコースも完備しております。各機器の使用方法についてはトレーナーが説明させて頂きますので、お気軽にお声掛けください。皆様のご利用お待ちしております。



利用券の区分	利用料
1回券(当日のみ有効)	¥500
回数券(11枚綴り)	¥5,000
年間会員券(購入日から1年間有効)	¥12,000

イベント案内

一宮市総合体育館では2月20日(水)～2月22日(金)の3日間、16回ジャパ・ヤーン・フェア&総合展「T H E 尾州」が開催されます。日本最大級「糸」の展示商談会となります。展示だけでなく、生地地の制作工程から参画して完成させた衣装のファッションショー、尾州の生地を使用した作製された小物・マフラー等の物産展やミサンガ作り無料体験コーナーなどもございます。総合展「T H E 尾州」のみ一般の方が入場できます。入場は無料となっております。



写真は以前の様子

わくわくキッズ体操 担当コーチの紹介

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開講中のわくわくキッズ体操教室の担当コーチを紹介します。「シマウマ先生」

みなさん、こんにちは。体操は幼少の頃から行うと、バランス感覚や柔軟性、基礎体力が身に付きやすいため、初めは上手く出来なくても繰り返し練習することが大切です。シマウマ先生と一緒に様々な種目に挑戦して、一つ一つ出来ることを増やしていきましょう。



写真：シマウマ先生



ストレッチの種類 ～目的に応じて使い分けよう～

	動的ストレッチ	静的ストレッチ
目的	筋肉の柔軟性 温度向上 怪我予防	可動域向上 老廃物を流す
効果	パフォーマンス向上	心身のリラックス 疲労回復
動き	複数方向	単一方向
強度	強い	弱い
備考	運動前におすすめ	運動後におすすめ

ストレッチとは体のある筋肉を引っ張って伸ばすことを指します。身体を動かしながら行う動的ストレッチ(例・ラジオ体操、反動を付けずに同じ姿勢をキープする静的ストレッチ(例・前屈、開脚)の2種類あります。それぞれ得られる効果は異なります。動的ストレッチは運動前に行うことが推奨されています。筋肉の温度と柔軟性を上げることで怪我の予防にも繋がります。また、運動後やお風呂がかりには疲労物質の排出や心身リラックス効果のある静的ストレッチがお勧めです。