

# アスパークだより

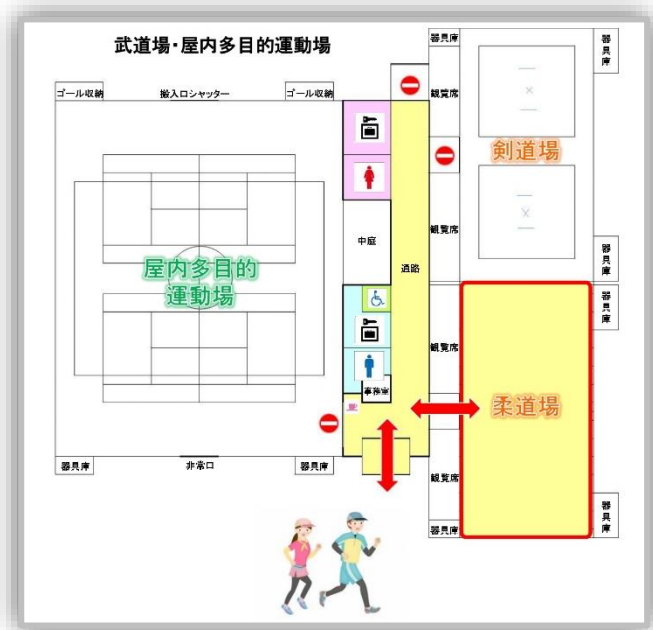
No.501 10月号発行 発行者 阿部・齋藤(翔)

季節も変わり秋になりましたね！  
気温も涼しくなり、スポーツには快適な時期です！  
身体を沢山動かして冬の寒さに負けない体づくりをしましょう！

## ●施設情報

10月1日(土)～10月8日(土)7:00～9:00 の時間帯に  
武道場(柔道場・更衣室・トイレのみ)を期間限定の  
ランニングステーションとして開放します！！  
※日によって開放時間が違う場合があります。  
利用前にご確認ください。

1回250円(65歳以上・小中学生は100円)で  
ロッカー・シャワー等をご利用いただけます。  
※柔道場はストレッチコーナーとして開放します。  
ロッカーご利用の場合は別途20円必要です。



武道場を発着点として江南健幸ライドのコース(ロング:約40km、ショート:約15km)がオススメです。  
4年ぶりに開催される新潟シティマラソン本番前の練習にいかがでしょうか？



一回体験可能教室一覧

## ●秋のスポーツ教室について

すでに申込期間は終了(9月9日〆切)していますが、  
定員に達していない教室は申込可能です。

また、参加できるか不安な方に最適な1回体験できる教室もたくさんありますので是非ご参加ください。

詳しくは ←←← のQRコードからご確認ください。



教室・イベント情報

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>』

## ●からだのお役立ち情報『食べ過ぎても大丈夫！超効率化ダイエット！』

痩せる(身体を引き締める)という意味では実は**筋トレ**が1番効率良く脂肪を落とせます！

沢山ある筋トレの中でも、僕がおススメするのは、筋トレの王道“**スクワット**”です。

スクワットでは一度に複数の関節(股関節、膝関節、足関節)を動かします。

(マシンであれば、**レッグプレス**などが似たものになります。)

このような種目を多関節種目と言い、同時に複数の筋肉も使うので脂肪の燃焼を促進します！  
ということで、今回はスクワットのやり方について解説しようと思います！

## ●今月のトレーニング【下肢筋力の強化】スクワット

スクワットとは、筋トレのビッグ3の1つです。

ビッグ3とは、ベンチプレス・デッドリフト・スクワットの3つの種目を指します。

筋トレ会では最強のトレーニングと言われていて、特にスクワットは下肢全体を同時に鍛えることができる、大変優れたトレーニングとなります。

### <スクワットのやり方>

①足を肩幅よりも少し広めに開きましょう。

②手の位置は腰に置きます。頭の上でもOK)  
姿勢は常に胸を張ること！  
猫背にならないよう注意！

③ここまでフォームを作れたら、そのまま腰を真下に落としましょう。

ポイントは、腰を落とししゃがむ姿勢になる時に、膝がつま先よりも前に出ないこと！

回数は15～20回で、それを2～4セット行うようにして下さい！

セット間の休憩は1分～1分半にしましょう！  
体に痛みが生じた時や疲れている時は回数を減らすなど決めると良いです！

