

冬の運動不足を解消！ 屋内スポーツ施設ガイド

「寒い冬は家にこもりがちになり、運動不足気味…」。
そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今月は、冬でも運動ができる施設をご紹介します。



白石区体育館

競技室や体育室などでバドミントンや卓球などのスポーツを楽しめるほか、トレーニング室やランニングデッキで体力づくりができます。



▲白石区体育館

所在地 南郷通 6 丁目北
電話 861-4014
アクセス 地下鉄東西線「南郷 7 丁目」下車 (1 番出口徒歩 5 分)
H P http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/gym/40_gym.htm



- 設備**
- 競技室:** バドミントン、卓球、バスケットボール、テニス、バレーボールなど
 - 体育室:** バドミントン、卓球、バレーボールなど
 - 格技室:** 空手、柔道、少林寺拳法など
 - 小体育室:** ダンスなど
 - トレーニング室:** ランニングマシン、自転車型トレーニング器具、各種筋力トレーニングマシン、ダンベルなど
※中学生以下は利用できません
 - ランニングデッキ:** 1周144m (ペースメーカー付き)

利用時間 午前 9 時～午後 9 時
※競技室や体育室などは、種目ごとに利用時間を決めていますので、ご利用の際はお問い合わせください

休館日 第3月曜 (祝日の場合は第4月曜)、12月29日～1月3日

利用料 中学生以下 (無料)、高校生 (230円)、一般 (390円)、65歳以上 (130円)

トレーニング室をリニューアル！

トレーニング室のすべてのマシンを入れ替え、リニューアルしました。
初めてマシンを利用する方を対象に、指導員が操作方法やトレーニングの進め方などを説明しています。

【説明時間】

- ①午前10時30分または午後1時30分から
- ②午後7時から

※いずれも30分間程度。①を希望する場合は、事前に実施時間をご確認ください。



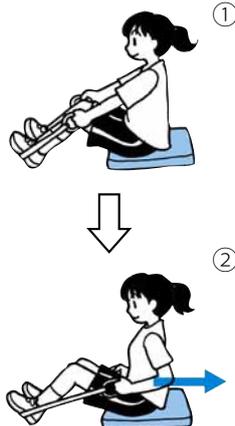
▲自転車型トレーニング器具



▲筋力トレーニングマシン

■おなかのトレーニング

おなか回りの筋肉を強化し、バランス感覚を向上させます。



- ① うつぶせで両手・両つま先を床につき、目線は下、背筋から足まで真っすぐになるように腹筋でバランスを取り、20〜30秒間保持する。目標は2〜3回。
- ② 慣れてきたらひじをつけて行う。

※ ひじを後ろに引きながら息を吸い、戻しながら吐く。

- ② 胸を張りながらひじを後ろに引き、肩甲骨を寄せる。目標は20回。

■背中のトレーニング

広背筋を強化し、上半身の姿勢を整えます。

- ① 座って両ひざを軽く曲げ、背筋を伸ばす。このとき、伸縮性のあるひもなどを両足に掛けて手に持つ。
- ② 胸を張りながらひじを後ろに引き、肩甲骨を寄せる。目標は20回。

自宅で簡単にできる運動をご紹介します。メタボリック症候群の予防・改善にも役立ちますので、ぜひ、お試しください。

自宅で簡単トレーニング

