

いい汗をかこう

さあ、スポーツの秋です。区内の体育施設などで行われる講座やイベントに参加して、あなたも気軽に運動してみませんか。

水中運動

プールは水泳だけの場所ではありません。水の中でのウォーキングなどを楽しんでいる人が増えています。水中では、水圧で血流が良くなり新陳代謝が促進され、体が軽くなり関節などへの負担も軽減されます。年齢や体形に関係なくできることも魅力です。

その1 新しい水中運動

シュノーリング ➡ **A**

マスクとシュノーケル（注1）と足ひれを使用します。体に負担をかけずに有酸素運動（注2）を行います。心肺機能を高めることができます。市内では豊平公園温水プールでのみ講座を受けられます。

（注1）顔面を水につけても呼吸できるようにするための用具。
（注2）ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して行う運動。



その2 リズムよい動き

アクアビクス ➡ **A B**

水中で、音楽に合わせて無理なく体を動かします。水中なのでひざや腰などに負担をかけずに、全身運動ができます。水中（アクア）エアロビクスを略した言葉。



▲平岸プールの講座の様子

フィットネス

最近流行している某トレーニングの影響もあり、動きのあるものが人気のようです。動きが少ないストレッチやヨガなどは、近年注目されているインナーマッスル（注3）を鍛えることができます。

（注3）体の内側で骨や内臓を支えている筋肉。姿勢を美しくしたり、関節を守る働きがある。

その1 面白い体操

演歌体操、ずぼら健康体操 ➡ **C**

演歌体操は市内では豊平区体育館が発祥で、文字どおり演歌に合わせて体操します。ストレス解消にも最適。ずぼら健康体操は、いすに座ったりマットに寝たりしながらの体操です。リハビリにも最適。「ずぼら」は、ここでは「のんびり」の意味で使っています。



その2 根強い人気

ヨガ、ピラティス ➡ **B C D E**

正しい呼吸法とストレッチ運動によって血流を良くし、精神を安定させることで、健康促進を図ります。冷え性などを改善したり、心身の緊張をほぐす効果も。「ピラティス」は西洋のヨガとも呼ばれています。



▲豊平区体育館の講座の様子

その3 家でもできる

スリムトレーニング ➡ **C**

豊平区体育館で今年から始めた講座で、初心者向けの簡単な筋力トレーニングです。どの方法がどの部位にどのような影響を与えるかを学べます。



※ **A**～**E** は講座が受けられる右記の施設を表しています。

区内の主な体育施設一覧

A 豊平公園温水プール
美園 6条 1丁目 ☎813-6556
<http://www.sspc.or.jp/>

休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始、点検整備期間。

特徴 幼児用プールあり。公園に隣接。水泳に加えて屋外事業などを取り入れたサークル的な活動を行う通年スクールあり。

アクセス 地下鉄東豊線「豊平公園駅」下車、3番出口から徒歩5分。

B 平岸プール
平岸 5条 14丁目 ☎832-7529
<http://www.sspc.or.jp/>

休館日 第2月曜日（祝日の場合は第1月曜日）、年末年始、点検整備期間。

特徴 市内で唯一の50mプール。会議室でフィットネスの講座も。

アクセス 地下鉄南北線「南平岸駅」下車、徒歩7分。

C 豊平区体育館
月寒東 2条 20丁目 ☎855-0791
<http://www.sspc.or.jp/>

休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始。

特徴 各種講座が充実。トレーニング室（火・木・土曜日の夜間にトレーナーを配置）、ペースメーカー付きランニングコースあり。

アクセス 中央バス「月寒東3条19」下車、徒歩2分。

D 札幌ドームトレーニングルーム
羊ヶ丘 1番地 ☎850-1000
<http://www.sapporo-dome.co.jp/>

休館日 不定。

特徴 トレーナーが常駐。不定期でフィットネスの講座を実施。

アクセス 地下鉄東豊線「福住駅」下車、3番出口から徒歩10分。

E 道立総合体育センター
豊平 5条 11丁目 ☎820-1703
<http://manabi.pref.hokkaido.jp/kitayell/>

休館日 月曜日（月2回・不定）、年末年始。

特徴 各種講座が充実。トレーニング室（トレーナーが常駐）、ランニングコース、クライミングウォールあり。

アクセス 地下鉄東豊線「豊平公園駅」直結。