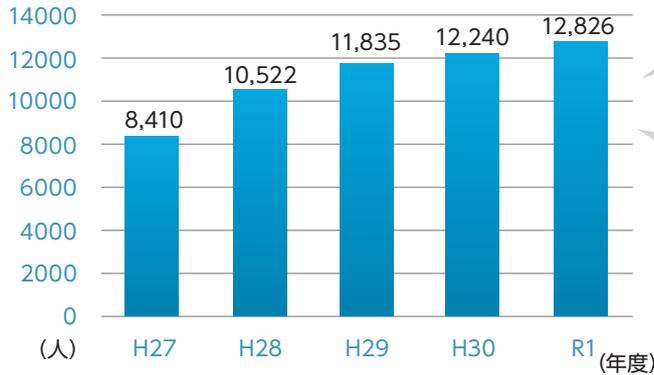


トレーニング室を利用したことがありますか？

トレーニング室利用者数推移



美浜町総合公園体育館内のトレーニング室利用者数は増加傾向にあります。町民の皆さんの、健康・スポーツに対する興味・関心が高まっているのではないのでしょうか！

美浜町教育委員会では、令和2年3月に「美浜町スポーツ推進計画」を策定しました。基本理念は「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを通じて生涯活躍できるまちみはまです。ライフステージや年齢、障がいの有無に関わらず、誰もがスポーツに親しめるまちを目指します！

◆トレーニング室について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用制限等を設けています。

【利用料金】

1回券 210円
回数券 1,890円
定期券 2,940円

【利用時間・人数制限】

①午前9時30分～11時30分 ②正午～午後2時
③午後2時30分～4時30分 ④午後5時～7時
⑤午後7時30分～9時30分

＜最大同時入室6名＞

※現在、まん延防止等重点措置のため⑤の時間帯は30分短縮となっております。

身体も健康に！

令和2年度には、スポーツ振興くじ助成金を使用し、トレーニング室内にスミスマシーンを設置しました。

知多半島の公共施設内に設置されている台数は少なく、利用人気が高いマシンです。

ベンチプレス(胸の筋肉を鍛える動き)やスクワット(足や臀部を鍛える動き)等の幅広い種類の筋力トレーニングを行うことができます。

安全装置もついているため、1人でも安心してトレーニングを行うことが可能です。

トレーニング方法のマニュアル等を掲示しておりますので、ご利用の際は参考にしてみてください。

実際に利用してみるとわかりますが、すぐに筋肉痛がおきます。普段は使わない筋肉を動かせるのでオススメです！



春といえば、出会いや別れ、新しいことを始めるなど、変化の多い季節でもあります。そんな春に、新たな生活様式に加えて、「スポーツ」という「新たな習慣」を取り入れてみませんか？美浜町にはスポーツ協会やスポーツ少年団等のスポーツ活動を行っている団体もあります。ストレスが溜まりやすい日々ですが、with コロナの時代を、心も身体も健康に過ごしましょう！

●問合せ 生涯学習課 ☎82-5200

自宅で筋トレ

自分のレベルに合わせて、回数やセット数を変えて実践してみてください!!



美浜町トレーニング室
野田トレーナー

【スプリットスクワット】



①背筋を伸ばして肩幅ほど脚を開き、片脚を大きく前へ出す。



②前脚に体重を乗せながら、ゆっくり膝を曲げて腰を落としていく。この時、腰を下げながら、後ろの脚の膝を曲げる。

【プランクヒップエクステンション】



①お腹に圧力を加えながら顔を前へ向け腕立ての姿勢になり、片方の脚を軽く浮かせる。



②浮かせた脚を肩の高さまでゆっくりと持ち上げる。この時、腰を痛めてしまうので、勢いよく脚を上げないこと。

新たな習慣を作りませんか？

例)
・10回を3~5セット
・セット間は30秒

スポーツで心も



令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により、体育館を閉館している期間がありました。その期間に、コロナ対策として、飛沫等を防止する仕切りを作成しました。(職員の手作りです。)利用者の皆さんが少しでも安心してご利用いただけるように考えたものです。

“美浜町スポーツ推進委員会”では、町民のみなさんがスポーツに親しみを持っていただけるように、コロナ対策を行いながら小学校へ出向いて行うカローリング・ボッチャの出前講座を企画中です。

スポーツと聞くと競技スポーツや筋力トレーニングが思い浮かぶ方が多いかもしれませんが、気軽にどの年代の方でも始めやすいものたくさんあります。

新たな習慣を取り入れて、コロナストレスも吹き飛ばしましょう!!



~令和元年度の様子~