

堀原運動公園だより

令和3年
1月 発行
Vol.37

令和2年度

ニューいばらき

いきいきスポーツday! 開催しました

令和2年11月7日開催



堀原運動公園では、県民の生きがいのある生活と活力ある生涯スポーツ社会を形成するため、毎年大会や各種教室を開催しております。

(本年度開催：ニュースポーツ大会・サッカー教室・ジュニア弓道教室・いきいき卓球教室)

今回も幅広い年齢層の皆さんが参加され、秋晴れの中、心地よい汗を流していました。

いばらきアマビエちゃん 登録・利用方法

1. 堀原運動公園に掲示された「宣誓書」の二次元コードを携帯端末で読み取る。
2. 読み取ったURLにアクセスして「登録する」を選択する。
3. 表示されるメール画面を送信し、登録が完了する。



ツイッター
始めました

HPリニューアル
のお知らせ

ホームページが新しく、見やすくなりました！
堀原運動公園の情報を随時発信中。
是非ご覧下さい。



堀原運動公園管理事務所

〒310-0045 茨城県水戸市新原2-11-1

TEL: 029-251-8444 FAX: 029-252-2554

ホームページ <http://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/index.htm>

E-mail: horihara-sports@sports.ibk.ed.jp

春から挑戦!

堀原運動公園では各種教室を開催しています

武道教室

空手道・柔道・剣道・弓道・なぎなた・少林寺拳法

スポーツ
教室

リフレッシュヨガ・ボディメイク・親子リズムダンス・気功体操・ジョギング&健康ストレッチ・ジュニアランニング

令和3年度は、4月から募集開始予定です。詳しくはお電話でお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

最近・・・こんなことはありませんか？

イライラしたり
気分が落ち込む

腰痛・肩こりがひどい

歩行速度が低下した

運動不足が原因かも。

Withコロナ時代の 運動不足による健康二次被害の予防に

適度な運動・スポーツは生活習慣病の予防・疲労回復・ストレス解消などに効果があるとされています。成長期の子どものみならず、体力の向上・将来の疾病リスクの低下・基本的動作スキルや社会性の習得に。ご高齢の方には、フレイル・ロコモの予防、認知症のリスクを下げるなどの効果が期待できます。30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

〈参考：スポーツ庁HP掲載記事〉

堀原で

ウォーキング はじめよう!

おすすめポイント

- ・気軽に始められる!
- ・ジョギングより足腰に負担がかからないため、ケガが少ない!
- ・インターバルウォーキングで、有酸素運動と無酸素運動の両方の効果!
- ・季節を感じながら、気分もリフレッシュ!

寒い時期には・・・

- ・ウォーミングアップは念入りに→寒さでかたくなった筋肉をほぐしましょう
- ・厚着をせず重ね着で→暑くなってきたときに、調節しやすいです
- ・小物を使って防寒→手袋・ネックウォーマー・帽子で体感温度をUP
- ・水分補給を忘れずに→気づかないうちに、かくれ脱水症状に

血圧変動に注意!

暖かい場所から、急に寒い場所へ移動すると毛細血管が縮まり、血圧が上昇します。寒い場所に出る時には、薄着を避け、軽い運動で体を温めてからにしましょう。

インターバルウォーキング

ゆっくり歩きと速歩きを繰り返す歩き方で、筋力・持久力を無理なく向上させることができ、骨密度増加や生活習慣病のリスクの改善が期待できます。

堀原運動公園アクセスマップ

■自動車利用の場合

- 常磐自動車道 水戸北スマートIC(東京方面出口)より 約10分
- 常磐自動車道 水戸ICより 約20分
- 常磐自動車道 那珂ICより 約30分

■路線バス利用の場合

- 水戸駅 北口7番のりば 茨大前営業所ゆき
「茨大前営業所」下車 約25分
- 北口5番のりば 茨大前営業所ゆき
「武道館前」下車 約25分
- 赤塚駅 北口3番のりば 曙町・附属中・茨大正門ゆき
「茨大前営業所」下車 約20分

