



総合体育館だより

毎月発行:2025年 7月

8月号

〒 048-0101 黒松内町字黒松内392-2 TEL : 0136-72-3749



黒松内町総合体育館

利用案内

〈開館日〉

火曜日～土曜日・祝日 9:30～21:30
日曜日 9:30～17:00

〈休館日〉

月曜日
(祝日は臨時開館)

※21日は祝日のため21時半まで臨時開館
28日は夏休み中のため17時まで臨時開館

体調を整える”朝ごはん習慣”

毎日暑い日が続きますが、体調は崩れていませんか？
強い日差しや冷房、寝苦しさなどが続くこの時期は、知らないうちに体に疲れが溜まりがちです。
そんなときこそ、朝ごはんを体をしっかり目覚めさせ、1日を元気にスタートさせる習慣が大切です。

朝食は1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源。
寝ている間に下がった体温を上げ、脳や筋肉をしっかり働かせるためのスイッチになります。朝ごはんを抜くと、集中力が続かなかったり、運動時にケガをしやすくなったりすることもあるので注意が必要です。

とくに成長期の子どもたちや、日頃から体を動かしている方にとって朝食は欠かせない存在です。ごはん・パン・果物などの炭水化物に、卵・納豆・ヨーグルトなどのたんぱく質を組み合わせた「バランスの良い朝ごはん」を意識することで、体の内側から元気をサポートすることができます。

朝食は運動のいつ取るべき？

「朝ごはんが大事」とわかっていても、「運動の前？後？どちらがいいの？」と悩む方も多いのではないのでしょうか。実は、運動の目的によって朝食のタイミングが少し変わります。



筋力アップが目的の方

筋力をしっかりつけたい方は、朝食を食べてから運動するのが基本です。空腹のまま動くと、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとしてしまいます。朝ごはんをエネルギーを補給し、運動後にはたんぱく質を含む軽食(牛乳・プロテイン・ゆで卵など)をとるとより効率よく筋肉をつけることができます。

ダイエットが目的の方

脂肪燃焼を狙うならバナナなどの軽食を食べてから運動し、運動後はバランスの良い食事(たんぱく質、ビタミン、炭水化物を含むもの)をとるようにしましょう。完全に空腹では低血糖やめまいのリスクもあるので注意が必要です。



ホームページ・SNS情報

Facebookと
ホームページも運用中！
QRコードから閲覧できます♪

○ Facebook ○
・事業の紹介
・町内スポーツ
イベントの情報発信
等

○ ホームページ ○
・利用予定の確認
・運動教室一覧
・利用申請書のDL



教室お申込み・お問い合わせ
黒松内町総合体育館 Tel:0136-72-3749

～教室・イベントのお知らせ～ アクティブライフサポート

8/7・21・28 ①13:30～14:20
(毎週木曜日) ②14:30～15:20
会 場:体育館武道場 参加費:500円/月
持ち物:タオル、飲み物



行政連携ポイント

簡単な運動や脳を活性化するトレーニングなどを行います！
無理なく、楽しく運動しながら元々なからだつくりができます！

アクアフィットネス

8/7・21・28 19:00～20:00
(毎週木曜日)
会 場:町民プール 参加費:500円/月
持ち物:タオル、飲み物、水着、水泳帽子



行政連携ポイント

水中でさまざまな運動を行います！浮力により体重の負荷が軽減されるため、負担が少なく元々なからだつくりができます！



【夏休みイベント】

親子スポーツフェスティバル



8/2(土) 13:30～15:00
会 場:黒松内町総合体育館 対象:2歳～年長、その保護者
4つブースそれぞれチャレンジを行っていくレコードチャレンジと親子での玉入れやアイスクリームマン倒し対決などを実施！

全力水遊び

8/4(月)雨天時翌日 10:30～12:00
会 場:黒松内小学校グラウンド 対象:小学生全学年
持ち物:水に濡れてもよい靴・服装、水中ゴーグル、着替え
飲み物、タオル、水鉄砲(押し出し式は×)

今年も開催！水遊び！水鉄砲や水風船でびしょぬれになりながら思いっきり楽しもう！夏の暑さを吹き飛ばして思い出づくり！

総合スポーツ教室

8/7(木)・8/19(火) 14:30～15:20
会 場:黒松内町総合体育館 対象:小学1年生～2年生
持ち物:上靴、汗拭きタオル、飲み物

4つブースそれぞれチャレンジを行っていくレコードチャレンジと親子での玉入れやアイスクリームマン倒し対決などを実施！

サッカー教室

8/7(木)・8/19(火) 15:30～16:20
会 場:黒松内町総合体育館 対象:小学3年生～6年生
持ち物:上靴、汗拭きタオル、飲み物

基礎基本を身につけ、みんなでサッカーを楽しもう！
チームに分かれて試合もするのでお楽しみに！！

ソフトバレー大会

8/4(月) 14:00～15:30
会 場:黒松内町総合体育館 対象:中学生・高校生
持ち物:上靴、汗拭きタオル、飲み物

今年はソフトバレー大会を開催します！4人1チームで対決！！
チームは当日発表するのでお楽しみに！！