

ヘアサロン アンファンがお届けする、とっても役に立つニュースレターです。毎月10日頃発行いたします。

アンファンのホームページも是非アクセスしてみてください。

<https://www.enfant0627.co.jp/>



Hair Salon **enfant** アンファン 3月号

38 → 49 NEWS

さん +1 ぱっ +1 するとよくなるニュース

2023年3月10日 Vol. 200

原材料価格の上昇などにより、6月をめどに、料金の改定をさせていただき予定です。クラシエ商品など、一部店販商品は、3月よりすでに値上げがされています。

皆様にご満足いただけるよう、技術、サービスの向上に勤めて参ります所存ですので、お客様におかれましては、諸事情を御賢察の上、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



勝良・file200

ユーチューブで観ていた、理学療法士の兼士ただしさんのストレッチを受けに、大阪の江坂にあるSSS江坂スタジオに行ってきました。従来ある筋肉のストレッチではなく、神経のストレッチです。上腕の骨折から1年が経過しましたが、痛みがあり、整形外科や鍼灸にもお世話になっていて、筋トレも続けています。

このストレッチが超絶痛いんです。30分間悶絶するほど神経系をグリグリされると、挙りにくかった左肩が、スッと挙りました。

毎週行きたいところですが、遠いのと、施術の痛さに、二の足を踏んでいるところです。

タカラベルモントのサービスに来ていただき、シャンプーユニットのメンテナンスと大掃除をしていただきました。これからは気持ちの良いシャンプーをお届けできます。

体も機械もメンテナンスが大切ですね。



昌代・file173

3月の蕨書教室

昨年から毎週連休になったので、習い物を始めました♡お店にも飾れる♡と思いきや先生の指導の元、今日は上手く書けたようにおもいます。4月には展示会があるのですが、今回はまだ出しません。もう少し練習してから。

営業カレンダー

4月

5月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■はお休みです。

4月29日(土・昭和の日))は、元気に営業いたします。

5月3(水・憲法記念日)・4(木・みどりの日)・5(金・こどもの日))は、元気に営業いたします。

ご予約はフリーコールで！ 携帯電話からもOKです。

ヘアサロン アンファン
0120-80-8138

うぶ毛をケアして、お肌に透明感を！

ムダ毛に関する問題は、女子にとっては深刻！

お顔の産毛が気になるんだけど、自分で処理するのはきれいに剃れるか、毛が濃くならないか心配。

ほんとうに毛深くならないの？・・・など、みんなが抱くギモンに、読者が体験します！

国家資格を持つ経験豊富なプロの力をかりて、まずは、シェービングを試してみよう♪

「お顔剃りエステ」 ご自宅で、時間をかけず・お金をかけず・自分で簡単に出来るで会う、新しい私。

月1回、美肌のための新習慣

ヘナトリートメント の塗り方をお伝えします

100%植物ナ

ヘナ体験 2,500円

- 白髪で悩んでいる
- 髪が傷んでいる
- ネコッ毛・コシのない髪
- 広がるクセ毛で困っている

お顔剃りエステの効果を今すぐ実感！

- ハリが出てキメが整う
- 化粧ノリが良くなり、崩れにくい
- 肌が明るく見える

まずはお試しください

ヘアサロン アンファン
フリーダイヤル 0120-80-8138
090-6609-6792

【あなたにぴったりの趣味を見つけよう！②】

○インドアで楽しめる趣味

・DIY

最近TVや雑誌で『DIY女子』という言葉をよく聞くようになり、男女関係なくDIYにハマる人が続出していますよね。作業を簡単にする便利アイテムが充実していたり、100均のアイテムで低予算でDIYができたりと、初心者でも簡単に始めることができますよ！自分で作った作品には愛着も沸くし、それらに囲まれての生活は心も豊かになりそうですね！



・レゴ

手先を使うことが好きな方は、大人向けに特別開発されたレゴを趣味にするのはいかがでしょうか。高級車や船、色鮮やかなブークなど、大人がワクワクするモチーフがラインナップしています。子ども向けと異なるのは、使用するピース数が圧倒的に多いこと。その分、完成品したら大作になりますよ。



○ゲーム系も充実した趣味

・テレビゲーム

家でできる趣味の定番といえば、ゲームは外せないところです。誰にも邪魔されることなく1人でテレビゲームに熱中するもよし、友人・知人を招待して一緒に遊ぶのもよしです。近年は友人と一緒に共通のミッションをクリアするタイプのゲームも増えてきています。オンラインや実際に会って共にプレイし、助け合うことでリアルな関係を深めることもできるのが大きな魅力です。



・スマホゲーム

スマホゲームは無料で楽しめるものが多いです。また様々なジャンルのゲームがあるので、自分にあったゲームを探すことができますよ。1人からできますが、オンラインで複数人で楽しむものもおすすめです。

・チェス

チェスは、2人で行うボードゲーム、マインドスポーツの一種で、白・黒それぞれ6種類16個の駒を使って敵のキングを追いつめるゲームです。ゲームに勝つためにはセンスを総合する能力が必要であると言われてい



・カードゲーム

難易度や遊び方など、様々な要素があるのがカードゲームです。“じっくり楽しみたい、楽しく盛り上がりたい、頭で考えながら遊びたい、真剣勝負がしたい、気軽に遊びたい”など、目的に合わせて自分に合ったカードゲームを選んでみましょう。



・将棋

将棋はアプリでもあるので、無料で始めることができます。将棋セットがほしい方でも、1000円台から買うことができますので、始めやすい趣味と言えるでしょう。頭を使うゲームになるので、脳トレや集中力アップにもなります。



・囲碁

囲碁は簡単にいうと陣取りゲームです。昔の有名な武将たちが戦略を練るためにたしなんできた奥の深いゲームです。最近、囲碁の棋士がテレビに登場したり、漫画が熱かったりと囲碁が話題になっています

milbon
髪、どこまでも美しく。
“360° Beautiful Hair”



“milbon”は、360°どこから見ても美しい髪を生み出すグローバルブランド。髪の毛1本1本にナノレベルで向き合い、内側からすこやかに。

どこから見ても、どこまでも美しい髪へ。



繊細な感性と先進の科学技術が融合して生まれた”milbon”。毛髪をナノレベルで解析して発見した世界の女性共通のダメージ現象をクリアにし、髪の内側から本来の美しさへ導きます。プロフェッショナルの技術によって施されるサロントリートメントから、自宅でのホームケアまで「一歩先のヘアケア」から創られる美しいヘアデザインの変化を提供し続けます。

- ミルボン イルミネイティング グロー
- ミルボン インダルジング ハイドレーション
- ミルボン バイタライジング ディメンション

・シャンプー	200mL	¥4,400
・トリートメント	200g	¥5,500
・オイル	60mL	¥4,950

美容サロン専売の商品です。カウンセリングを行った上で、お客様に合ったシャンプー、トリートメントをご提案させていただきます。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

アンファンのレディースメニュー

CUT	
／カット	5500
ショート	
ミディアム	5720
ロング	5940
☆お顔剃り、シャンプー込み	
カットのみ	3850
カット+シャンプー	4400
カット+お顔剃り	4950
☆ミディアム	+220
☆ロング	+440

PARMANENT／パーマ

ノーマル	4400
システイン	4950
コスメ	4950
☆フロント	2200 ～
☆フロント+サイド	3300 ～

COLOR／カラー

グレーカラー	3300
ノンジアミンカラー	3520
ヘアマニキュア	4400
ファッションカラー	4400
リタッチカラー	1650
☆ミディアム	+220
☆ロング	+440

HENNA／ヘナカラートリートメント

おまかせヘナ	一度塗り	5500
	二度塗り	6600
☆カットと一緒にの場合		-1100
☆ミディアム		+550
☆ロング		+1100

ESTHETIC／エステ

～お顔剃りエステ～

アンチエイジングコース	80分	7150
リラクゼーションコース	60分	6050
ベーシックコース	40分	3300
アロマリンパマッサージ	20分	2750
リフトエッセンスパック	10分	1100
ブライダルシェービング		10000 ～

AROMA／アロマ

アロマタッチテクニック	6600
☆他のメニューと一緒にの場合	5500

☆お顔剃りエステ、アロマタッチは、カウンセリングで体調をお伺いしてから施術となります。

☆カラー・ヘナカラーを初めてされる方には、パッチテストをさせて頂いています。

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					28	29	30	31			

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			26	27	28	29	30	31	

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3						1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30
							31						

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

大人におすすめしたい趣味を一覧にしてみました。

この夏楽しみたいマリンスポーツ！初心者にもできるおすすめ8選

夏になれば休暇を利用して海に出掛ける人も多くなります。海ではさまざまなマリンスポーツが楽しめて、日常では体験できないことを体験したり、感じたりできます。ここでは、気軽に楽しめるマリンスポーツにはどのようなものがあるか…

散歩

無理なく続けることができる運動といえば、やはり散歩です。健康面を考えたり、気分転換を兼ねて、散歩をする人も多いのではないのでしょうか。

普段見慣れている街の風景も、散歩によって新しい発見があるかもしれません。1人で好きな音楽を聴きながら歩くのも良いですし、家族やペットと歩くのも楽しそうです。

登山

登山は体力がいる趣味になりますが、山頂についたときの達成感や登山中に感じる自然の力はリフレッシュやストレス発散にバッチリです。

登山をすることで、メンタルが強くなった、ダイエットになったという方もいるようです。

▼関連記事

初心者でも登山を楽しむための3大基礎知識紹介 | 服装・道具・山

【初心者必見】登山を楽しむの3大基礎知識を紹介！
登山初心者の方に登山を楽しむ為には何よりも計画が大切です。天候はどうか。どんなルートで山歩きするのか。そもそも交通機関は何を使って向かうのかなど事前の計画をしっかりと立てましょう。また、テーマごとの山についてもご紹介い…

釣り

釣りは、おこなう場所によって「海釣り」と「川釣り」とにわけられます。最近では釣り初心者向けに気軽に釣りが楽しめるスポットも数多くありますよ。

海や川へ出掛けることで、ちょっとした小旅行気分も味わえますし、自然の中で過ごすことで気持ちもリフレッシュできそうですね。

▼関連記事

川釣りの始め方 | 釣れる魚と初心者向けの釣り方・揃えるべき道具解説

川釣りの始め方 | 釣れる魚と初心者向けの釣り方・揃えるべき道具解説
趣味として川釣りを始めたいけれども、やり方や揃える道具がわからないと困っている人はいませんか。川釣りは、流域によって釣れる魚の種類が異なり、非常に楽しいものです。このページでは、初心者に向けて、川釣りを始めるために釣…

大人の女性におすすめする趣味

ヨガ、ピラティスなど近年人気の高いものや、女性でもトレーニングする人も増えてきているので筋トレなどもおすすめです。

大人の女性におすすめしたい趣味

筋トレ

ヨガ

ピラティス

カラーセラピー

アロマセラピー

▼関連記事

家でできる！男ウケのいいモテる趣味探し10選【女性向け】

家でできる！男ウケのいいモテる趣味探し10選【女性向け】
「何か趣味を見つけたい」と思っている女性もおおいことでしょう。趣味を探るのであれば、男ウケのいい趣味を見つけるのはいかがでしょうか?今回は家でできる男ウケのいいモテる趣味をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください…

筋トレ

筋トレは頑張った分の成果が見えやすく、代謝アップにもつながります。ダイエット、体を引き締めたいという方にもおすすめです。

自宅でも簡単な運動を行うことができますし、公営のジムを利用すれば1回数百円でのトレーニングも可能です。また最近では、筋トレの様子をYoutubeなどにアップする方も増えており、動画を見ることで様々なトレーニングも学べます。

また、サプリメント専門通販サイト・マイプロテインでは、「筋トレ」「ダイエット」など目的別のサプリメントを紹介しています。ワークアウトをサポートしてくれるプロテインが充実しているので、効率的に筋トレをしてみたいはいかがでしょうか。

マイプロテインの筋トレ/ダイエット向け商品を見る

ヨガ

ヨガはストレス発散だけでなく、集中力アップや体の歪みの解消、体内環境を整えるなどの効果があります。新陳代謝向上にも繋がり、体重を減らすこともできます。

少しスペースがあればどこでもでき、自宅やスタジオだけでなく、外ヨガも流行っています。外ヨガは開放感があり、太陽のパワーを体内に入れることで、心地がいいことで人気です。

ピラティス

ピラティスは第一次世界大戦時にドイツのジョセフ・ヒューベルトゥス・ピラティスが負傷者のリハビリとして開発したエクササイズです。

得られる効果はヨガと似ていますが、ヨガとは違い、ピラティスは動き続け、骨格を意識して、筋

肉を整える特徴があります。筋肉やバランス力を上げたい方にはおすすめです。

カラーセラピーは、色を通して心身のバランスを整えることができます。

カラーセラピー

カラーセラピーでは、色の生理的、心理的効果を活用して、心身のバランスを整えることができます。

色の持つイメージを取りいれて、自分の気分や印象を前向きに変えることや、色の方で悩みやストレスから少しずつ解放され心が軽くなっていくことも。カラーセラピストとして資格を取ることも可能です。

また、自分でアロマを手作りするのも、アロマの選択肢の幅が広がるのでおすすめです。

アロマセラピー

アロマセラピーは安心感を得られるだけでなく、集中力アップにも繋がります。様々なアロマセラピーを試して、自分の好きな匂いを見つけるのも楽しいですよ。

また、自分でアロマを手作りするのも、アロマの選択肢の幅が広がるのでおすすめです。

大人のおすすめする趣味

大人の男性におすすめする趣味

大人の男性におすすめしたい趣味を一覧にしてみました。

男性といえば乗り物が好きな方や憧れを持つ方も多いはず。大人になったからこそできる趣味として、楽しんでみてはいかがでしょうか。

大人の男性におすすめしたい趣味

ドライブ

バイク

クロスバイク

▼関連記事

家でできる！女性ウケのいいモテる趣味10選【男性向け】

家でできる！女性にモテる趣味10選を紹介！

合コンや婚活パーティーなど、男女の出会いの場では趣味の話になることも多いはず。ただ、そんな時に無趣味だと会話の糸口がつかめなくて、仲も深まりづらいですよ。本記事では仕事から自宅に戻ってからでも取り組める、女性にモテ...

ドライブ

ドライブは気分転換にぴったり！好きな曲をかけながら、1人でドライブすることで、自分だけの時間を楽しめます。友人や恋人と話しながらのドライブも周りを気にせず、自分たちだけの空間で楽しめるので、おすすめです。

車の免許はあるけど、車を持っていないという方でも、カーシェアやレンタカーを利用することで、好きな時に好きなだけドライブすることができますよ。

▼関連記事

【解説】カーシェアにはどんなメリットがある？レンタカーとの比較も

カーシェアリングのメリットは？レンタカーとの比較も

車が欲しいけどお金がない方も結構多いですよ。車は本体のお金だけでなく、維持費やガソリン代を考えるとなかなか車を買うのが難しい、でも運転は好きで車で出かけたいた方もいるでしょう。そんな中、今気軽に車に乗ることができる「...

バイク

バイクを趣味にしているのは男性だけでなく、女性も多いです。ツーリングをきっかけに同じ趣味の方と出会い、友達になったり、ツーリング仲間になったりすることがあります。

また、バイクは場所や時間で変わってくる自然そのものの風や景色を感じれます。日々の生活で新たな発見をすることができるのは、バイクを趣味にする面白さでもあります。

▼関連記事

【初心者ライダー必見】乗りたいが見つかる、バイクの種類徹底解説！

乗りたいバイクがきつと見つかる！バイクの種類を徹底解説

バイクは種類や形がいくつもあるため何を選ばよいか迷ってしまう人も多いのではないのでしょうか。初めてバイクを購入するなら、愛車となるバイクはなおさら慎重に選びたいもの。今回はそんな初心者ライダーのために、バイクの種類に...

クロスバイク

自転車にはいくつかの種類がありますが、そのなかでも代表的なのがクロスバイクとロードバイクです。クロスバイクの特徴は、ハンドルが「ストレートタイプ」ということとタイヤの幅が「30mm」程度であるということです。

スピードや安定性の面でバランスが取れているクロスバイクは街乗りにおすすめです。

▼関連記事

クロスバイクのおすすめ人気モデル16選 | 初心者の選び方・特徴・車種など

クロスバイクのおすすめ人気モデル16選 | 初心者の選び方・特徴・車種など

クロスバイクに乗ってみたい！そうは思ったものの、どのクロスバイクを買えばいいのだろう？漠然と自転車屋さんをのぞいてみても、似たような自転車がずらりと並んでいて区別がつかない。そう感じている人も多いはず。実際、クロスバ...

旅行やお出かけ系の趣味

旅行やお出かけ系の趣味を一覧にしてみました。

1人で行っても楽しめますし、友人・カップル・家族とも楽しめる趣味になりそうですね。

旅行やお出かけ系の趣味

温泉巡り
美術館巡り
博物館巡り
動物園巡り
水族館巡り
バー巡り
寺社巡り
パワースポット巡り
カフェ巡り
離島巡り

▼関連記事

旅好き必見！旅行の必需品とあると便利な持ち物17選 | 国内・海外共通

旅好き必見！

旅行の必需品とあると便利な持ち物17選 | 国内・海外共通

国内外問わず、旅行大好き！趣味が旅行！なんて人は多いのではないのでしょうか。とはいえ、どんなに旅慣れていても、持ち物の入れ忘れは、よくありますよね。折角の旅行なのに、忘れ物のせいでテンションが下がってしまう、そんな自体...

旅好き必見！

日々の疲れを癒やすために、温泉巡りを趣味にするのもおすすめです。温泉の効能で美肌効果が期待でき、心身ともにリフレッシュできます。

旅好き必見！

日帰りで楽しめる温泉もあるので、まずは日帰りで行けるとこから始めてみましょう。

▼関連記事

東京のおすすめ日帰り温泉厳選5選！チケット情報や温泉の特徴も紹介

旅好き必見！

東京の日帰り温泉おすすめ5選 | 温泉の特徴とチケット情報について

日々の疲れを癒したいとき、温泉が思い浮かぶという方も多いのではないのでしょうか。また日本には多くの有名な温泉地もありますが、時間がなかったり、お金をかけられなかったり、なかなか遠くまで足を運ぶのが難しいという方も多いはず...

旅好き必見！

美術館巡り
アートへの関心の高さやセンスのよさ、知的さをアピールできる美術館巡り。ゆっくりとした時間の中でアート作品に触れるのは、心が落ち着く趣味の1つです。

旅好き必見！

博物館巡り
考古学や歴史などにときめきを感じる方は博物館めぐりも楽しいでしょう。最近の美術館や博物館はカフェもあるので、併設のカフェでのんびりするのも趣深いです。

旅好き必見！

動物園巡り
子供から大人まで、家族みんなで楽しむことができる動物園。動物に近づいて餌やり体験ができる施設や、体に触れることができる施設が増えていきますよね。動物たちの様々な一面を見ることができ、癒されてみるのはいかがでしょうか。

旅好き必見！

水族館巡り
雨の日でも関係なく楽しめるのが水族館。都心や、ショッピング施設に併設されているところもあり、便利に気軽に行くことができます。夏・冬季節にも左右されず快適に過ごせるのも良いですね！

旅好き必見！

施設によって、イルカのショーや、シャチのショー、ペンギンショーなど楽しむことができ、お目当てのショーを見に行くこともおすすめです。

旅好き必見！

▼関連記事

[東京都内]おすすめ水族館8選！子連れ・デート・安い

旅好き必見！

[東京都内]おすすめ水族館8選！子連れ・デート・安い

海に住む魚やその周辺の生物を間近で見ることができる水族館は、子ども連れの家族だけではなく恋人とのデートや海洋生態系の学習にもおすすめできるスポットです。そこで今回は、東京都内にあるおすすめの水族館の魅力を詳しくご紹介...

▼関連記事

[東京都内]おすすめ水族館8選！子連れ・デート・安い

海に住む魚やその周辺の生物を間近で見ることができる水族館は、子ども連れの家族だけではなく恋人とのデートや海洋生態系の学習にもおすすめできるスポットです。そこで今回は、東京都内にあるおすすめの水族館の魅力を詳しくご紹介...

▼関連記事

[東京都内]おすすめ水族館8選！子連れ・デート・安い

お酒が好きな方には、バー巡りなんていかがでしょうか。大人になったからこそ楽しめる趣味です。ラグジュアリーなホテルのバーやお洒落なバーなんかでは、もしかすると素敵な出会いが待っているかもしれませんよ。

旅好き必見！

▼関連記事

[京都]インスタ映えスポット | 定番寺院からフォトジェニックな人気カフェまでご紹介

旅好き必見！

[京都]インスタ映えスポット | 定番寺院からフォトジェニックな人気カフェまでご紹介

【京都】インスタ映えスポット8選！定番寺院からフォトジェニックな人気カフェまで... SNSの中でも特に今注目を集めているものが、インスタグラムですよね。映える写真を載せる「インスタ映え」というワードも、よく耳にするようになりました。確かに、大切な思い出の写真を残すなら、映える可愛い写真を残したいですよね...

▼関連記事

[京都]インスタ映えスポット | 定番寺院からフォトジェニックな人気カフェまでご紹介

パワースポット巡り
海や山などの大自然に囲まれた場所であったり、人々の念が集まる神社仏閣などの「パワースポット」！毎日の暮らしの中で「癒されたい」「エネルギーを充電したい」と思ったら、パワースポットへ出掛けてみるのもいいでしょう。

旅好き必見！

▼関連記事

[京都]インスタ映えスポット | 定番寺院からフォトジェニックな人気カフェまでご紹介

カフェ巡り
カフェ巡りは美味しいコーヒーや料理を楽しんだり、インスタ映え写真を撮ったり、カフェで勉強や読書を楽しんだりするのが醍醐味。

旅好き必見！

カフェに行く・家に帰るまでが散歩感覚で、ただカフェに行くのではなく、行きも帰りも含めて楽しむ方が多いです。

▼関連記事

[最新版]東京のインスタ映えスポットとカフェ19選 | いいね可愛いが満載！

[最新版]東京のインスタ映えスポットとカフェ19選 | いいね可愛いが満載！
instagram(インスタグラム)通称『インスタ』におしゃれな写真を投稿することが若者を中心に流行っています。おしゃれな写真を撮りに行くことを目的に出かける方も多くいるようです。今回はおしゃれで可愛いインスタ映え写真が撮れる…

離島巡り

離島は日常を離れてゆっくりできる空間。自然豊かな町の中で、忙しい日々の生活から解放されてみてはいかがでしょうか。

国内で有名な離島といえば、沖縄がありますよね！大自然を求めて、沖縄の離島へ行ってみる

のもよさそうですね。

▼関連記事

沖縄旅行で離島に行くならココ！おすすめやツアーを紹介

沖縄のおすすめ離島厳選！エリアごとおすすめスポットやツアーも紹介

国内旅行といえば沖縄。そんな沖縄には、各地に点在する魅力的な離島がたくさんあります。今回は、沖縄旅行の際には必ず行きたいおすすめ離島と、おすすめスポット、ツアー情報をご紹介します。宮古諸島まずは、宮古諸島のおすすめ…

沖縄の観光スポット10選 | 沖縄旅行の楽しみ方

スポーツ系の趣味

スポーツ系の趣味を10選 | 趣味の幅を広げよう

スポーツ系の趣味を一覧にしてみました。

スポーツを趣味にするメリットは多いですし、ぜひ自分に合ったものを見つけてみてくださいね。

スポーツを趣味にするメリットは多すぎ！自分に合ったものを見つけよう

スポーツを趣味にするメリットは多すぎ！自分に合ったものを見つけよう

スポーツ系の趣味

ランニング

キックボクシング

ゴルフ

ボルダリング

サーフィン

ダンス

トライアスロン

野球

フットサル

サッカー

バスケットボール

バレーボール

スカッシュ

▼関連記事

男女におすすめのスポーツ系趣味を紹介！おすすめポイントや選び方も解説

男女におすすめのスポーツ系趣味を紹介！おすすめポイントや選び方も解説
スポーツを楽しみたい、日常生活の中に取り入れたいという方も多いはず。いざ趣味として始めてみるとなると、何を始めたらいいいのか、自分に何があるのかわからないという方も多いはず。そこで今回は、スポーツを趣味として始め…

ランニング

ランニングの醍醐味といえば、移り変わっていく季節を五感で体感できることです。また、ランニングは必要な道具も少なく、自分の都合に合わせて楽しめる趣味として人気です。

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

ランニングを趣味にすると得られるメリットは？ランニングを始めよう！

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

「運動不足を解消したい」「ダイエットに挑戦したい」「新しい趣味が欲しい」という人におすすめなのは、気軽に始められるランニングです。ランニングは必要な道具も少なく、自分の都合に合わせて楽しめる趣味として人気を集めている…

ランニングを趣味にするメリットは？ランニングを始めよう！

▼関連記事

【東京・埼玉】関東のボルダリング体験施設おすすめ7選

【初心者必見】東京・埼玉のボルダリング体験施設おすすめ7選

ボルダリングとは、フリークライミングやスポーツクライミングの一種で、岩や石、人工の壁面などを登るスポーツのことです。最近では女性クライマーがメディアで注目を集めていたりするため、TVや雑誌を見て興味を持っている方も多...

サーフィン

夏といえば海！海といえばサーフィン！板に乗って波の上を走り抜ける爽快感は1度体験したら病みつきになってしまうほどの爽快感だといわれています。なかなか近くにスポットがない場合は難しいかもしれませんが、自然と一体になれるおすすめめのスポーツです。

▼関連記事

サーフィンの始め方マニュアル！初心者のための注意点も解説

サーフィンの始め方マニュアル！初心者のための注意点も解説

「サーフィンを始めたい！」と思っはいても、始め方がわからなくて足踏みをしている人はいませんか？初心者にとってサーフィンに必要な道具はもちろん、海の中でのマナーやルールなど、わからないことばかりではないでしょうか。そ...

ダンス

ダンスは自分が楽しい気持ちになるだけでなく、見ている側も楽しい気持ちにさせてくれる素敵なスポーツです。パフォーマンス性も高く、みんなで踊ることでコミュニケーションも大事にできるので、健康やダイエット、ストレス発散効果も得られます。

▼関連記事

ダンスの種類と特徴解説 | 自分らしく楽しめるダンスを見つけよう！

ダンスの種類と特徴解説 | 自分らしく楽しめるダンスを見つけよう！

ダンスはイベントなどのコンサートや学校の授業など、さまざまな場面に取り入れられるようになりました。ダンスは自分が楽しい気持ちになるだけでなく、見ている側も楽しい気持ちにさせてくれる素敵なスポーツです。パフォーマンス...

トライアスロン

トライアスロンは、水泳・自転車ロードレース、長距離走3つの競技をすべて選手1人で行う競技です。トライアスロン大会の多くは、大自然の中で行われます。大海原を泳ぎ、風を切り裂きながらバイクで疾走、そして最後の力を振り絞って走りきる。

その結果、ゴールした瞬間は、この上ない達成感を得ることができるでしょう。一度トライアスロンの面白さを知ってしまうとやみつきになってしまう方も多い魅力的なスポーツです。

▼関連記事

トライアスロン初心者必見！費用を抑えるコツとおすすめの大会3選

トライアスロン初心者必見！費用を抑えるコツとおすすめの大会3選

トライアスロンとは？トライアスロンは、水泳(スイム)・自転車ロードレース(バイク)、長距離走(ラン)3

つの競技をすべて選手1人で行う競技。1974年にアメリカで誕生し、1981年には日本初となる国内大会が開催されました。2019年現在は、...

野球

野球は健康維持や休日の楽しみとして楽しんでいる方が多いです。体を全身使うので、ストレス発散になりますし、ホームランを打てた日には最高の気分になります。

▼関連記事

野球初心者ならまずはこれ！効果的な練習方法をポジション別で紹介

野球初心者ならまずはこれ！効果的な練習方法をポジション別で紹介

「子どもが少年野球やっているけど、なかなかレギュラーになれない」「子どもの野球がうまくなるためにサポートをしたい」そんなお悩みをお持ちの親御さんは多いのでは？ただ、親御さんご本人に野球経験がなければ、どのような練習方...

フットサル

フットサルは、フィールドプレーヤーが4人、ゴールキーパー(ゴレイロ)が1人の計5人で行います。

フットサルコートは、サッカーに比べてかなり小さく、また、体育館のような屋内で行うのが一般的です。少人数からはじめられ、また天候を気にせず行えるのはいいですよ！屋外に人工芝のフットサルピッチもたくさんあるため、屋外でもプレーは可能です。

▼関連記事

フットサルの基本的なルールを確認しよう！サッカーとの違いは？

フットサルの基本的なルールを確認しよう！サッカーとの違いは？

運動不足で体を動かしたいと考えている人、新しい趣味を見つけないと考えている人は、意外と多いのではないのでしょうか。そのような人にはフットサルがおすすめです。この記事では、サッカー経験者は、もちろん初心者や女性でも楽しめ...

サッカー

サッカーはボールとスパイクがあれば始めることができます。頭脳プレーが必要になったりするので、頭の回転が早くなったりします。日々の生活でもその感覚を利用できる場面も多いでしょう。

全力で走り続けたり、ボールを蹴ったりするので、ストレス発散にもってこいの趣味です。

▼関連記事

初心者がおさえておきたいサッカーの基本 | プレーの基本や用語・練習法も解説

初心者がおさえておきたいサッカーの基本 | プレーの基本や用語・練習法も解説

何か新しいことを始めたいと考えている人の中には、サッカーに興味を持っている人もいるのではないのでしょうか。世界中で愛されているサッカーは、技術がなくてもプレーを楽しむことはできます。しかし、基本をおさえておくことでサッ...

バスケットボール

バスケットボールはスピーディーで動きも大きく見ている楽しいスポーツですが、実際にやってみ

るのも楽しいものです。

ドリブル・パス・シュートなど、動きがスピーディーで、プレーしていて飽きのこない楽しいスポーツです。短時間で激しく動くので、体を鍛えるのにも最適ですし、技が決まれば気持ちがいいですよね！

▼関連記事

バスケットボールの初心者を知っておきたいルール・基本知識と賢い練習法

バスケットボールの初心者を知っておきたいルール・基本知識と賢い練習法
バスケットボールは、ドリブル・パス・シュートなど、動きがスピーディーで、プレーしていて飽きのこない楽しいスポーツです。短時間で激しく動くので、体を鍛えるのにも最適ですし、技が決まれば気持ちがいいです。ここでは、バスケ…

バレーボール

バレーボールは、6人制、9人制、ビーチバレーなどさまざまな種類があり、それぞれ異なるルールがあります。初心者でも、ルールのポイントや反則行為を把握しておくことで、楽しく安全に、仲間たちと一丸となってプレイすることができます。

▼関連記事

バレーボールの競技の種類やルールを初心者にもわかりやすく解説

バレーボールのルールを初心者にもわかりやすく解説 | 反則行為や競技の種類も
バレーボールは一般的な6人制や9人制バレーボールのほかに、ビーチバレー、ソフトバレーがあり、それぞれルールが違う部分があることをご存知でしょうか？これからバレーボールを始める方は、それぞれのルールのポイントを知っておく…

スカッシュ

スカッシュはロンドンで生まれたインドアラケツトスポーツで、2名（ダブルスは4名）で4面を壁で囲まれたコートの中で小さい中が空洞のゴムボールを交互に打ち合います。気軽に始められることもあり、今や認知度もあがってきましたよね。

年齢や性別を問わず、用具も少なくて安く、コートがあればすぐに楽しめるスポーツです。屋内スポーツで天候にも左右されません。

芸術に触れる大人の趣味

芸術系の趣味を一覧にしてみました。

どんな年齢でもの方でも楽しめますし、室内でゆっくりとした時間を過ごしたいという方におすすめです。

芸術系の趣味

楽器演奏

折り紙

切り絵

似顔絵

デッサン

書道

作詞・作曲

楽器演奏

楽器演奏は1人でも楽しめますが、オーケストラやバンドなど複数人で演奏するのも楽しいです。自宅で楽しめることもでき、リフレッシュ効果もあります。

何歳でも楽しめることができる趣味ということでも人気です。

おすすめの楽器や演奏方法についてはこちらから

折り紙

幼い頃から馴染みのある折り紙。費用もかからず、誰でも簡単に始めることができます。

動物やお花、電車、飛行機や、立体的なものまで、一口に折り紙といっても今では様々なパリエーションのものが作れます。折り紙の作り方は本や動画サイトなどで多数紹介されており、少々難易度の高い作品でも気軽に挑戦できそうですね。

切り絵

一人でも、またお子さんがいる方にもおすすめしたい折り紙。指先を使って脳の活性化にもつながりますし、子供のころの感覚を思い出すこともできるでしょう。

作ったものは飾っておける点も魅力。いろいろな形に挑戦してコレクションして…。みんなが一度はやったことあるだけに「折り紙が趣味です」と人に披露すれば、案外興味を持たれるかもしれませんね。

似 顔 絵

絵に興味がある方は、似顔絵を描いてみるのもいいかもしれません。オリジナルの絵よりも何を描いているか分かりやすく、周囲の人に見せた時の反応がよいため、やりがいがあります。友達の結婚式で似顔絵をプレゼントしても喜ばれるかもしれませんね。

デッサン

デッサンは簡単に始めることができます。物の形をとらえる力や形を立体的にとらえる力を強化できるので、脳トレ担ったりします。デッサンになれば、自分の世界観を最大に生かしたイラスト描くのもおすすめです。

ビギナーズでは絵がすぐに上達する正しい練習方法やイラストを趣味にするメリットなどを紹介しています。

絵の初心者がすぐに上達する正しい練習方法とは | 何から始める？

特技は何ですかと訊かれたときに「絵を描くことです」って答えられたら、羨望のまなざしです。絵を描くことは一生を通じての趣味になります。絵は継続的に描き続ける事で上達します。絵を上

▼関連記事

ゲーミングキーボードのおすすめ9選！選び方やキー種類ごとの特徴も解説

【2023年最新】ゲーミングキーボードのおすすめ18選！キースイッチ軸/選び方も徹底...

PCでゲームをするときに欠かせないのがゲーム用に特化した「ゲーミングキーボード」です。コンピューターを使ったスポーツ「eスポーツ」が盛んになり、いろいろなメーカーからさまざまな製品が発売されるようになりましたが、どれを選...

自分のあった趣味の条件とは

自分のあった趣味の条件についてもチェックしてみましょう。

「自分の性質」とマッチする

自分の性質を見極めて、マッチしたものを選びましょう。

体を動かすのが好きなのが、家の中でゆっくりと楽しむものが好きなのか。

1人で楽しむことが好きなのか、人と一緒に楽しむことが好きなのか。

自分の性質に合ったものを探してみてください。

▼関連記事

趣味がない人のための[タイプ別]趣味の見つけ方と趣味を持つメリット

趣味がない人のための[タイプ別]趣味の見つけ方と趣味を持つメリット

「趣味」は必ず必要なものというわけではありません。「趣味がなくても、何も問題ない」という人は世の中にたくさんいます。しかし趣味を持てば、あなたの毎日はもっと楽しくなるかもしれません。もし「趣味を持つと何かいいことがあ...

年齢を重ねても楽しめる

せっかく趣味として楽しむのであれば、長く生涯に渡って続けられるもののほうがいいですよ。

若い内は楽しめるけど、年をとったら楽しめないといったものよりも、年齢を重ねても楽しめるもののほうがおすすめです。

続けることで上達しますし、上手くなればより一層その趣味も楽しめるはず。

▼関連記事

【50代必読】人生を充実させる趣味おすすめ16個-男女別に紹介

【50代必読】人生を充実させる趣味おすすめ16個-男女別に紹介

50代といえば実は人生の中でも変化のあるタイミング。時間やお金に少し余裕がでてきたなんていう方も多いのではないのでしょうか。そんなときに、新しい趣味を見つけたいと思う方もいるはず。本記事では、50代におすすめの趣味について...

初期投資が低コストで済む

コスト面も重要です。

初期投資が高くつく場合、自分に合わない趣味であれば大きな出費で終わってしまう可能も。

自分に合った趣味と出会えたタイミングで、お金をかけていけるような趣味のほうが安心です。

▼関連記事

自宅でできる趣味一覧 | お金をかけずに趣味を長続きさせる方法

自宅でできる趣味一覧 | お金をかけずに趣味を長続きさせる方法

趣味は、楽しそうだと思って始めてみたものの興味を失ってしまうこともあります。時間が取れなかったり、やる気が起らないなど、また、自分に合っていなかったという場合もあります。そして、飽きたからやめたという人も多いでしょう...

ひとりでも楽しめる

ひとりで楽しめる趣味であれば、どんな時どんな場所でも自分自身の息抜きとなってくれます。

ひとりで楽しめる趣味を持つておくことも重要なポイントです。

▼関連記事

一人でも満喫できるおすすめ趣味15選|ジャンル別に紹介

一人でも満喫できるおすすめ趣味15選|ジャンル別に紹介

「趣味が何もない…何か楽しい趣味が欲しいなあ」と考えている方も多いようです。趣味と一言でいっても、料理やプラモデル、読書といったインドアタイプの趣味から、ボルダリングやカラオケ、登山、旅行などのアウトドアタイプの趣味ま...

大人でも1から趣味を始められる！

大人が楽しめる趣味についてご紹介していきました。人生をより充実したものにするためにも、趣味を持つことはとても重要です。

子供の頃は難しかったけど、大人になったからこそできるようになった趣味もたくさんあるはずですよ。

今は特に趣味といえるものがないという方も多いのではないのでしょうか。そういった方も安心して、ゆっくり自分にあった趣味を見つけてみましょう。

最初から自分にぴったり趣味と出会うことのほうが難しいです。自分が気になったものを試しながら、本当に自分に合ったものを探してみてくださいね。

ビギナーズでは、大人におすすめの習い事や趣味の見つけ方についても紹介しています。ぜひこちらもチェックしてみてくださいね。