

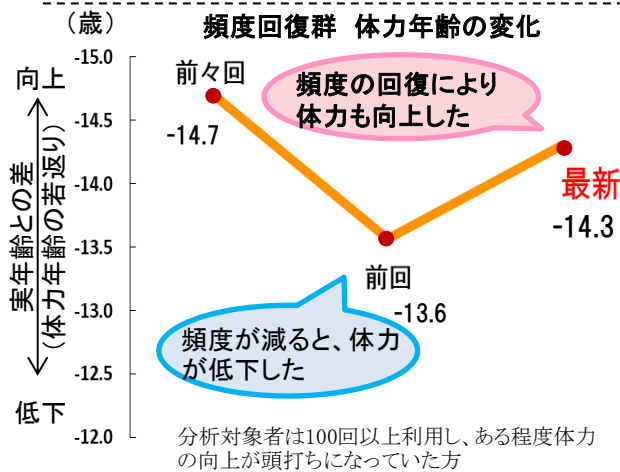


いちよう
センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

体力維持・向上のために、運動頻度 見直しませんか？

運動目的を尋ねると「体力をつけたい」、「衰えないようにしたい」という声をよく聞きます。頻度と体力には強い関係があります。そこで今回は、一度頻度が減少したものの、また頻度が回復した51名を対象に、頻度の増減によって体力がどのように変化するか調べてみました。



頻度回復群 週あたり利用回数(平均)

前回	最新
1.6	2.3

利用回数
UP

頻度が戻ったことで、運動時間の増加により引き起こされた結果と思われます。体力を維持、向上させるためには週2〜3回ペースの運動がオススメです！

記録用紙を作成して
頻度の管理をしよう！



頻度アップで体力向上★

はじめてヨガ

初めの方でも安心♪

日時: 毎週日曜日 14:00〜

場所: スタジオ

料金: 100円+施設利用料



ニコニコジョギング教室

日時: 毎週土曜日 13:00〜

場所: スタジオ集合

料金: 施設利用料

※雨天決行、荒天時は講話と補強運動など



4月より、利用料金が変わります。

令和7年度より、一部の料金に変更になります。皆様には大変ご迷惑をおかけいたします。

・小中学生・65歳以上	210円	250円
・乳幼児・しょうがい者	110円	150円
・勤労者応援タイム	200円	250円
・グラウンド浴室利用	100円	150円



ニコニコペースのなかま

Vol.3

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は糟屋郡宇美町でトレーニングされている藤木芳久さん(88歳)・清子さん(86歳)ご夫妻です。

【共に歩んだ20年】



利用のきっかけは、芳久さんが宇美町ウォーキング事業で歩数計を配布されデータを確認するためにトレーニングルームへ来室。ちょうど退職した時期で指導員から誘われたこともあり、奥様の清子さんと一緒に利用を開始。現在、芳久さん3,988回・清子さん3,313回利用！レッスンも可能な限り参加され、多くの利用者の憧れです♡

【朝のレッスン欠かさず参加】



30分のモーニングエアロにも参加！いい汗を流します！

【幾度かの難局を乗り越えて】

利用を継続されてきた中で、芳久さんは大病を数度経験、清子さんも人工股関節の手術という難局を見事に乗り越え、お二人とも元気に復帰しトレーニングを継続中。今では週5日のトレーニングが生きがいに！病院で名前を呼ばれた際、スッと立ち上がると周りからビックリされるとか！日頃のトレーニングの賜物ですね

【藤木さんご夫妻から皆さんへのメッセージ】

とにかく続けることが大事。雨だから、寒いからと利用を先延ばしはじめると、ずっと延びる。ラクをしだしたらきりが無い。人はラクな方を選びがちだけど、やっぱり自分のためにも運動を続けていきましょう。きつい・気が乗らない時もあるけど、運動する仲間(伴侶)がいるから続けれる！

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ⑤

令和5年度にスポーツ庁から、30～50代の約8割が運動不足を感じているとの報告が発表されました。健康のために運動しなければと思いつつも「どの程度したらいいかが分からない」、「忙しくて時間が取れない」という方も多いと思います。そこで、今回は成人に推奨される身体活動量とこれをニコニコペースで行う利点についてご紹介します。

○成人（18～64歳）に推奨される身体活動量

健康の維持・増進のためには、成人では3メッツ以上で週23メッツ・時以上身体を動かすことが推奨されています。例えば、普通歩きの3メッツであれば毎日70分弱行わないと、この推奨量を満たすことはできません。



いやいや、仕事や育児で忙しくて毎日70分歩くななんて無理無理！

そうですね、現実的にはなかなか難しい。そこでニコニコペースの出番です！成人のニコニコペースは低く見積もって早歩きの4～5メッツなので、ニコニコペースで行うことで身体を動かす時間はグッと短縮されます。例えば、5メッツの早歩き1時間を週に3日行えば、残りは8メッツ・時となり、残り4日で普通歩きを一日40分程度行えば推奨量を充足できます。

なんだか希望が見えてきた！



○日常生活にニコニコペース運動を取り入れよう

ただし、仕事や家事、育児などの日常活動は個人差が大きいので、一律に「ニコニコペース運動を何分やろう！」とは決められません。

ご自身の生活スタイルに合わせて適正ニコニコペース運動時間を見定めてみましょう！

**施設でニコニコペース運動60分×2回/週
+通勤時に早歩き30分強×5回/週**



**施設でニコニコペース運動60分×3回/週
+自宅で踏み台運動15分×5回/週**

いかがでしたか？ただ身体を動かすのではなく、それをニコニコペースで行えば、必要な時間を大幅に減らすことができるのです！さて、5か月にわたりお届けしてきたニコニコペース運動特集は今回で一区切りとなります。次回からは「運動のウソ!?ホント!?」シリーズが再開します。お楽しみに♪

三分体操

ながら運動 ⑫ 室内スロージョギング®



YouTubeニコニコペースチャンネル
チャンネル登録はこちら
170人 5.5/5.0 評価

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

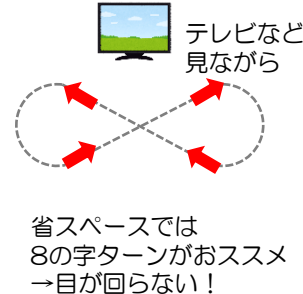
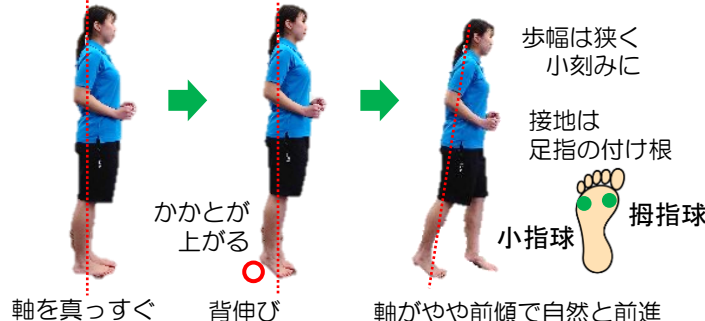
指導員 M.I

1.室内スロージョギング®（3分程度：1分×3回もOK）

足は腰幅で立ち、2本のレール上を進む感覚で行います。この時のピッチ（1分間の歩数）の目安は180歩です。普通歩きが1分間に約100歩なのに対し、それよりも速いピッチで行います。その分、歩幅を狭くして行いましょう。

【ポイント1】2本のレール上で行う 【ポイント2】ピッチの目安は1分間180歩

【ポイント3】8の字ターン



2.ストレッチ体操（30秒以上）

1) もも裏

足を腰幅に開いて立ち、片足を一歩前に出します。太腿に手をのせ前方の膝を伸ばしたまま上体を前に倒します。



2) もも前

片方の膝を曲げ、その足を背中側から手で持ち膝を後方へ引きします。体は真っすぐ 何かにつかまってやりましょう



3) ふくらはぎ

足を前後に開き、かかとを床につけたまま前方の膝を曲げます。

