

## 施設利用者アンケート結果！

9月17～29日に施設利用者アンケートを実施し、481人の方から貴重なご意見を頂きました。アンケートへのご回答、誠にありがとうございました。

項目(有効回答数428人)	1=極めて不満 2=不満 3=満足 4=大いに満足				4点満点	
	1	2	3	4	平均点	前年平均点
施設の案内表示・掲示物の分かりやすさ	0	7	336	85	3.18	3.19
利用手続きの容易さ	1	5	309	113	3.25	3.30
施設を利用できる曜日	2	13	294	119	3.24	3.23
施設を利用できる時間帯	1	11	282	134	3.28	3.30
施設の場所の分かりやすさ	1	9	309	109	3.23	3.30
施設への来やすさ	3	31	285	109	3.17	3.24
利用料金	0	19	239	170	3.35	3.39
施設全体の清潔さ	5	53	270	100	3.09	3.18
付帯施設(更衣室・脱衣室・浴室など)の快適さ	6	80	265	77	2.96	3.02
備え付けの器具・備品の種類	1	51	309	67	3.03	3.06
備え付けの器具・備品の数	1	74	286	67	2.98	3.02
器具・備品の手入れの行き届き具合	2	33	312	81	3.10	3.14
レッスンや教室などの事業内容	0	23	320	85	3.14	3.13
指導員のアドバイスの具体性、分かりやすさ	1	15	278	134	3.27	3.25
指導員のアドバイスの専門性、適切さ	0	19	281	128	3.25	3.25
受付の説明の分かりやすさ	0	5	296	127	3.29	3.32
監視員の対応の親切さ・毅然とした態度	3	17	290	118	3.22	3.19
全般的な満足度	0	4	275	149	3.34	3.31

**自由記述での貴重なご意見を今後の運営に活かしていきます!!**

今回は清掃に対するご指摘が多く寄せられました。スタッフ一同、環境美化に一層努めて参ります。一方で下記のようなご意見も多く頂きました。皆様のご協力も合わせてお願いいたします

### トレーニングルーム

「筋トレマシンでスマホを見ながら使用している人がいて順番待ちに時間がかかる」

### プール

「化粧を落とさずにプールを利用している」「プールのウォーキングで数名だんご状態でのおしゃべりは慎んでほしい」

### 更衣室・トイレ

「洗面所に髪の毛を放置するのはマナーが悪いと感じます」「更衣室が濡れています。自分の家と同じように考えればいいと思います」

# いちよう センター — 新聞

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

プール・浴室  
利用休止のお知らせ

11月5日(火)  
～11月24日(日)  
トレーニングルーム・  
スタジオ・シャワーは  
ご利用いただけませ

## 期間限定追加レッスン

期間 11月5～24日  
曜日 平日 30分  
時間 11:00～ 15:00～  
場所 スタジオ  
費用 施設利用料のみ

4種類の運動を  
気軽にトライ

### 懐メロ体操

懐かしの音楽に合わせて  
身体を動かしましょう

### 貯筋ふみふみ

踏み台運動で  
持久力向上&足腰強化

### 道具で運動

5種類の道具で  
トレーニング&ケア

### おためしピラティス

曜日 木曜 11:00～(30分)  
金曜 15:00～(30分)

# ニコニコペースのなかま

Vol.2

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。今回は佐賀県吉野ヶ里町でトレーニングされている宮城房代さんです。

## 【ニコニコペース運動、最高！】

ニコニコペース運動の効果を知ってもらい、多くの方に取り組んで頂けるならと、この記事に快く協力していただいた宮城さん。利用を開始されたのは今年の夏。膝の治療が終わり、リハビリを医師から勧められたことや体重増加が気になり出したとき、広報誌でトレーニングルーム紹介を見たのがきっかけ。きつすぎず？楽過ぎず？の運動に効果が期待できるのか不安もありつつ、減量コースに参加。3ヶ月で3kg減に成功！その後も指導員の支援を受けながら継続し1年3ヶ月で11kgの減量に成功されました。

## 【宮城さんから皆さんへのメッセージ】

週3回利用するようになり、今では体調が絶好調！スタッフの方からの「頑張ってるね」の声かけが何よりの励みになります。また、この運動のすごいところは効果が体重減だけではなかった事です。

## 【その他の効果】

①膝痛の改善 ②血液検査項目の改善 ③ぐっすり眠れるようになった。前向きな気持ちになった



左側が宮城さん右側が古賀さん

## 【宮城さんのようになりたい！】

「宮城さんの効果を知って、私も！と今年の5月から利用を開始しました。」という古賀さん。2kgの減量に成功し、体力も向上。「運動後の爽快感が気持ちいい！」と現在は週4回利用されています。

# 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ①

今回からは特別編！この新聞を発刊するに至った原点！！「ニコニコペース運動」を多くの人に知ってもらいたいに立ち返ります。一度発刊した再編集ではありますが、新たな情報も加えてさらに理解を深めていただけるように工夫していきます。シリーズが終わるころには皆さんもニコニコペース達人！分からない点は指導員にお尋ねください！

## ○ニコニコペース運動とは

福岡大学スポーツ科学部進藤・田中名誉教授が提唱した生活習慣病をはじめとした運動不足に起因する疾病の予防・改善に有効かつ安全なことが、科学的に証明された健康・体力づくりのための運動です



アメリカの高血圧発見診断治療合同委員会の治療指針（1993年）では、唯一有効な運動方法として推奨され、日本でも厚生省の「健康づくりのための運動所要量（1989年）」で最も推奨される運動として採用されたたんじゃ

## ○名称の誕生秘話（真実は闇の中・・・）

スマイル運動、微笑み運動など、いくつか候補が挙がった中で、誰かがボソッと「ニコニコじゃない？」と言ったことで誕生しました。今では当時の関係者全員が「あれは私」と言っています(笑)

## 三分体操

ながら運動 ⑧ 姿勢改善コアトレ



### 1.歯磨きしながら股関節コンディショニング\* (20回 × 1～3セット)

注1: 基本姿勢

腰幅に脚を開いて立ち、両手は腰に添え、正面を見ます。

#### 1) 脚 クルクル(股関節後部)

注1の姿勢のまま、前方のつま先を軽く上げ、かかとを支点につま先を①内向き②外向きに動かします。

#### 2) 脚 クルクル(股関節前部)

注1の姿勢のまま、後方のかかとを軽く上げ、つま先を支点にかかとを①外向き、②内向きに動かします。



背筋を伸ばす  
目線  
①  
②  
重心は両脚の真ん中辺り  
①②の時、体は正面向いたまま

股関節がクルクルと動くのを感じましょう



背筋を伸ばす  
目線  
①  
②  
重心は前方の脚  
①②の時は前方の膝曲がってOK



背筋を伸ばす  
お腹を凹ませる  
膝を伸ばす  
重心は真ん中  
壁などに手を添えて行ってもOK

慣れてきたら後方歩きも行ないましょう

## ○ニコニコペース運動の特徴は？

### 長時間運動ができる！

疲労物質の生成が少なく、きつい運動ではないので身体的にも精神的にも余裕があります



### 安全性が高い！

血圧が危険なほど上がらないので、本態性高血圧症や軽度の虚血性心疾患の人でも安心・安全です

### 運動が効果が出やすい！

多くの研究結果により、同程度の運動で多方面にわたる健康に対する運動効果が確認されています。特に生活習慣病の予防・改善におすすめです

ニコニコペース運動は世界的に認められた誰でもできる健康寿命の延伸に最適な運動で、科学的エビデンスが今なお積み上げられています。ぜひ皆さんで、ニコニコで運動を実践していきましょう！

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.U

### 2.美脚&姿勢改善筋トレ(10～30回)

注2: 基本姿勢

両かかとを合せて立ち、つま先は開きます。

#### クロス接ぎ足立ち歩行

注2の姿勢から、つま先は外へ向けたまま脚がクロスするように片足ずつ①②のように前へ出していきます。



☆ 「T字」をつくるように  
①  
②  
「くの字」でもOK  
①