

1月 スポーツセンター

トレーニングルームだより

謹賀新年



今年も宜しくお願い致します。
たくさん運動して、健康で良い1年にしていきましょう。

お知らせ

13日(月・祝)成人の日は通常どおり
開館しています。



14日(火)も通常どおり、開館しています。

ウォーキングで年末年始の乱れた生活習慣を改善しよう!

ウォーキングは、誰でも手軽に始められる有酸素運動で「有酸素運動の代表」と言われています。いつでもどこでも実践でき、特別な技術や道具を必要としません。手軽にでき、気分転換にもなるので年末年始に生活習慣が乱れてしまった方、体重・体脂肪が増加してしまった方、ぜひ！ウォーキングを始めてみましょう！！



正しいフォーム

20~30mくらい先を見よう

日常生活での歩行より少し大股・少し早めに歩くことを意識しよう！

1日 8000~10000 歩
を目安に歩こう
※目安ですので無理せずご自身のペースで行いましょう

背筋を伸ばす
腕を大きめに振ろう

かかとで着地

つま先で蹴る

歩幅は広め

冬でも水分補給を忘れずに！



シューズ選びのポイント

つま先に指1本分くらいの
余裕のあるもの

ひもが付いていて締め付け
を調節できるもの



ソールは厚めでクッションの
あるもの
また、硬すぎず
柔らかすぎないもの

~ウォーキングの効果~

- ①心肺機能の向上
- ②脚筋力の向上
- ③体脂肪（内臓脂肪）の減少
- ④高血糖の改善
- ⑤脂質異常症の改善
- ⑥高血圧の改善
- ⑦ストレス解消・心のリフレッシュ

~推奨される運動量~

速度…1kmを8~15分
時間…10分~1時間
回数…4~6回/週



【お問合せ】NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

参考文献：健康運動指導士養成講習会テキスト

