

体にいいこと
してますか？

スポーツNOW

スポーツ振興課
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などををご紹介します。

ウォーキングを始めよう！

ウォーキングの効果は、気分転換やストレスの解消・健康づくりなどさまざまありますが、体力の向上や健康増進を目指す場合は、ただ歩くだけでなく、脈拍が通常よりも上がり、じわりと汗ばむくらいのスピードが必要です。散歩では、トレーニング効果がほとんど得られません。いつまでも健康で活力ある生活を維持していくために、以下の点に注意してウォーキングをしましょう。

安全で快適なウォーキングを実践するためには、まずウォーミングアップやクーリングダウンなど、主運動の前後に軽い体操やストレッチを行いましょう。準備運動は、その日の体のコンディションを知るためにも重要です。

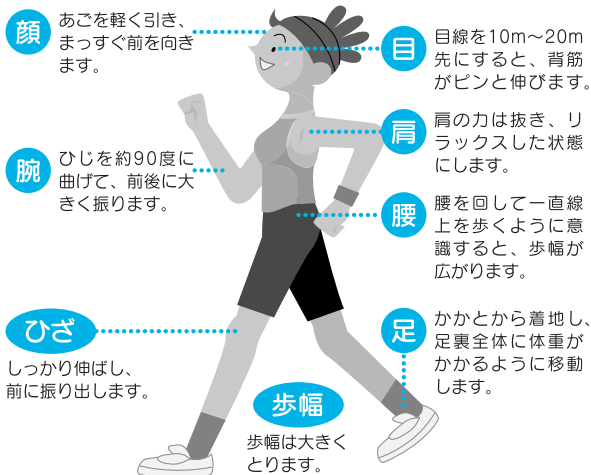
次に、正しいフォームを身に付けましょう。そのためにはいくつかの注意点があります。まず、目線はいつも10～20m先を見るように心掛けましょう。目線を変えただけで自然に背筋が伸び、視野が広がり、気分も明る

くなります。足の運び方としては、ひざを伸ばしましょう。ひざが伸びると、歩幅が無理なく広がります。伸ばした脚は、かかとから着地しましょう。体の重心の移動は、かかとからつま先へ、足の裏を転がすようにして行いましょう。最後に、つま先にしっかりと重心を残すようにしましょう。足で地面を踏み込むような感覚です。また、足の運びは、一本の線上を進むのではなく、左右それぞれの直線を進むようにするとよいでしょう。体の癖は一人一人違います。自分の体の癖を知り、体に合った歩行姿勢がとれるように試してください。

そして呼吸法です。呼吸は自然に、足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムで行うとよいでしょう。

高齢者は、若年時と比較すると老化に伴って体力が低下したり、疾病によって動作が変容したりしています。ご自身の健康状態や身体能力を考慮しないで、無理にウォーキングをすると、転倒など危険性が高まります。十分に注意して行ってください。

運動効果を高めるための歩き方



ウォーキング教室のお知らせ

市では、積極的な健康管理をお考えの方を対象にウォーキング教室を開催します。

■期日 ①5月18日(金)・19日(土) ②5月22日(火)・23日(水)・24日(木) (全5回、1日のみの参加も可) ※雨天中止

■時間 ①午後2時～3時30分 ②午前9時～10時30分

■場所 総合活動センター陸上競技場

■参加費 無料

■持ち物 歩きやすい服装、タオル、飲み物

■申し込み 電話でスポーツ振興課へ。
詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。

催し物だより

6月

陶史の森
ネイチャーセンター
☎5144

●ホタル観賞会

日時 6月9日(土)
午後7時～9時

(雨天中止)

内容 ホタルの育つ環境を知り、観賞する。

対象 小中学生・家族

●ミツバチ教室

日時 6月16日(土)
午前9時～11時30分

(小雨決行)

内容 ミツバチの生体観察と蜜しぼり体験など

対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要

●バードウォッチング

日時 6月24日(日)
午前9時～11時30分

(雨天中止)

内容 夏の野鳥観察

対象 参加自由

お願い

陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。