

冬季スポーツ！社会体育館開放！！

冬場のウォーキングや運動場所として 社会体育館を開放します！

今年度も、冬期間の健康づくりの場として社会体育館のアリーナを開放します。寒い季節になり、外出するのも控え気味となりますが、お友達等誘っていただき、ウォーキング等で自由にご利用下さい。



【開放日】※祝祭日を除く（月）・（水）・（金）に開放します。
※諸行事等により急きょ使用出来なくなる可能性もあります。
その場合は体育館ロビーホワイトボードに掲示致します。

12月

※12/29～1/3 までの間は休館日となります。

1日（月）、3日（水）、5日（金）、8日（月）、10日（水）、12日（金）
15日（月）、17日（水）、19日（金）、22日（月）、24日（水）、26日（金）

1月

5日（月）、7日（水）、14日（水）、16日（金）、19日（月）、21日（水）、
23日（金）、26日（月）、28日（水）、30日（金）

2月

2日（月）、4日（水）、6日（金）、9日（月）、13日（金）
16日（月）、18日（水）、20日（金）、25日（水）、27日（金）

3月

2日（月）、4日（水）、6日（金）、9日（月）、11日（水）、13日（金）
16日（月）、18日（水）、23日（月）、25日（水）、27日（金）
30日（月）

【時 間】 午後1時頃から3時まで（2時間）

【使用方法】 今年も鍵の開け閉め、モップ掛けは参加者でお願いします。

鍵は役場通用口（郵便局側入口）付近に置いてありますので、
役場職員に声を掛けてから鍵と使用簿をお持ち下さい。
使用後は器具庫内のモップ掛けをお願いします。

裏面に続く

～ウォーキングの基礎知識～

ウォーキングは目的にあわせて主に2つの方法があります。

- ①減量や中性脂肪等を下げることを目指す方は、速歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返し、20分を目途として行なうインターバル速歩がオススメです。
- ②血液の循環を良くし、身体を温めることを目指す方は、自分に合ったゆったり歩きで、一日一万歩を目安に歩くことがオススメです。

また、ウォーキングはゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り込む「**有酸素運動**」です。自分のペースで歩きましょう。

悪いフォームで歩いていると、背骨や背筋も曲がって、疾患を招くこともあります。綺麗なフォームで、歩けばよりよい運動になります。

歩幅は一般的には「**身長－100cm**」と言われています

ストレッチで身体を温めて、これから**歩く**というサインをおくりましょう

心拍数をつかむ

心拍数は1分間に心臓が血液を送り出す数をカウントしたものです。これは運動の強さによって変化するので、ウォーキングのバロメーターになります。

最大心拍数

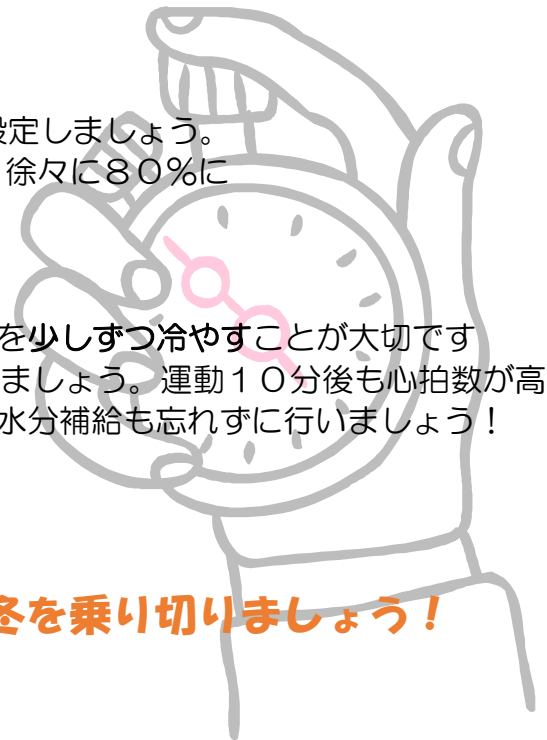
最大心拍数は心臓が精一杯動いたときの心拍数です。車のメーターでいえば、レッドゾーン・危険領域です。一般的に「**220－年齢**」が最大心拍数といわれています。この数を越えないように運動しましょう

目標心拍数

目標心拍数は**最大心拍数の60%～80%**に設定しましょう。運動を始めたばかりの頃は60%を目標にし、徐々に80%に近づけていきましょう。

☆ウォーキングの後もストレッチを忘れずに、身体を**少しずつ冷やす**ことが大切です。運動前・運動中だけでなく**運動後も心拍数**を計りましょう。運動10分後も心拍数が高い場合は、オーバーペースかもしれません。また水分補給も忘れずに行いましょう！

**これからは運動不足になりがちです。
自分に合った運動や体操を行い、寒い冬を乗り切りましょう！**



お問合せ
木祖村教育委員会
担当：林 翔太
電話：＊＊36-3348