

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。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よ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ては、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。

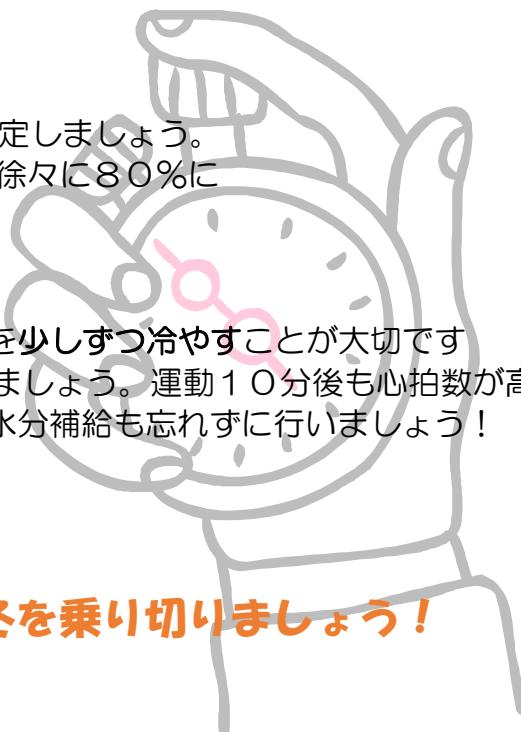
最大心拍数

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%に近づいていきましょう。



☆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