福岡市民体育館だより

2023年 9月号

まだまだ暑い日が続いておりますが、暦では秋になりました。
季節の変わり目では、夏の疲れが出たり、何かと身体の変調がありますので、皆様十分に気をつけてお過ごしください。
そして、秋といえば「スポーツの秋」ですね！　夏場にあまり運動できなかったという方、これを機に運動を始めてみませんか？　ほかにも、旅行や読書、旬の食材を使った美味しいごはんなど、楽しみながら9月を満喫できるといいですね♪

運動不足の悪影響とは？　おすすめの解消法は？

『運動不足のままでいると、体に良くない影響があるのかな？』
『運動不足を解消するには、どんなことから始めたらいいんだろう？』
そんなお悩みを抱えている方はいませんか？
そこで今回は、**運動不足がもたらす悪影響**と、その**解消法**についてご紹介いたします!!

運動不足による悪影響

- ◆体力や筋力の低下　→　日常的動作にも支障が生じる
- ◆筋力低下による消費カロリー減少　→　肥満
- ◆膝や腰の痛み　→　さらなる運動不足

◎解消法

①ウォーキング

- ●フォームをしっかり保ちつつ、腕を大きく振る。
- ●大きめの歩幅で歩く。
- ●息が弾み、しっかり汗ばむくらいのペースを意識する。

②ジョギング

- ●頭と背中をまっすぐに伸ばし、お腹に力を入れる。
- ●歩幅は大きすぎない程度に。
- ●無理な目標は立てずに、楽しく走り続けられる距離やペースを意識する。

◎筋力トレーニング

①スクワット

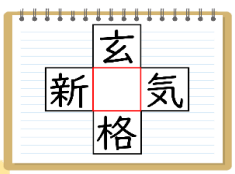
- ●足を肩幅くらいに広げ、つま先はやや外を向ける。
- ●背中を丸めず、膝が９０度くらいに曲げる。
- ●この２つの動作を繰り返す。

②プランク

- ●床に両肘をつけ、頭からかかとまでを一直線にして、３０秒程度キープする。
- ●２～３セット行うとより効果的です。

いかがだったでしょうか？夏場にあまり運動できなかった方、どんな運動から始めればよいかわからない方、ぜひ参考にして運動を始めてみませんか？
たくさん運動をして、よりよい９月にしていきましょう♪

穴埋め二字熟語クイズ



空欄に漢字を入れて、４つの二字熟語を完成させてください。
答えは１０月号で♪

先月号の答え♪

答えは「かけるもの」でした！
皆さん分かりましたか？

ある	なし
めがね	コンタクト
保険	窓口
鍵	スイッチ
電話	メール
エンジン	ダイヤ

【9月の休館日】
19日（火）

〒812-0045　福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135　FAX 641-9139

HP　Instagram　Twitter　FB