



## 春から始める運動習慣

春は寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすい季節です。適度な運動は自律神経を整えたり、ストレス解消などの効果があります。暖かくなってきた春こそ、運動不足を解消しましょう！

### ■春にオススメの運動①「サイクリング」



サイクリングの定義は広く、目的地を決め、行って帰ってくるだけでもサイクリングといえるでしょう。サイクリングロードを走るのはもちろん、近くの景色が良い場所などを普段使っている自転車でまわるだけでも運動になります。はじめは短い距離から始め、慣れてきたら距離を増やしていくのも良いでしょう。10キロ20キロ程度であれば1～2時間程度で走れるので、最低限の交通ルールを守り、安全に気をつけて行いましょう。

### ■春にオススメの運動②「ウォーキング」



ウォーキングは手軽に始められる運動で、体力に自信のない方や、運動に不慣れな方におすすめです。ウォーキングをする際には正しいフォームで歩くことでより高い運動効果を得ることができ、怪我の予防にもなります。

#### 〈正しいウォーキングのやり方〉

- 1, 姿勢…頭が上に引っ張られているように背筋を伸ばし、やや胸を張ります。
- 2, 腕ふり…軽く握りこぶしを握り、肘を前後に振るよう意識します。
- 3, 歩幅とスピード…普段よりやや大股に、少し早歩きすることで運動効果を高めます。
- 4, 足の運び…かかとから着地し、足の指を使って踏み出すよう意識しましょう。

ウォーキングを行う前後には準備運動やストレッチを行い、しっかり水分補給を行いましょう。また、足の負担を減らすためにも、ウォーキングシューズを使用しましょう！

## 桜 開花予想

福岡の桜は、3月下旬から4月上旬に見ごろを迎え、満開予想は3月30日頃です。福岡には桜の名所が多く、中央体育館の周辺では舞鶴公園、大濠公園、西公園などで楽しむことができます。

昨年の舞鶴公園は3月22日に開花し、4月3日から4月8日に満開となっており、ソメイヨシノや枝垂れ桜など約1000本20種が見ごろとなるそうです。

桜祭りや夜のライトアップが楽しめる場所もありますので、お花見の計画は早めにしておくと良いでしょう！

「春から始める運動習慣」で紹介したサイクリングやウォーキングなどの運動も、桜の名所で行うとはかどりそうですね♪

# 令和8年度 スポーツ教室募集

3月1日より令和8年度スポーツ教室の募集がスタートします。年間一覧表は中央体育館HPや館内掲示板にてご覧いただけます。皆様のご参加をお待ちしております！

## 「夜ヨガ初級」

- ◆ 日時 4/9～7/30(毎週木曜日)  
19:30～20:30
- ◆ 料金 15,000円
- ◆ 定員 30名
- ◆ 回数 全15回
- ◆ 対象 18歳以上

★ 申し込み期間 3/1～3/15



ヨガを基礎から学ぶ教室。  
※10月からの中級クラス  
への参加を優遇。

## 「ピラティス前期」

- ◆ 日時 4/17～6/19(毎週金曜日)  
11:30～12:30
- ◆ 料金 8,000円
- ◆ 定員 30名
- ◆ 回数 全10回
- ◆ 対象 18歳以上

★ 申し込み期間 3/1～3/15



ピラティスの基礎から  
学びます。初心者の方でも  
楽しみながらご参加  
いただけます。

## 今月のエクササイズ

### 太ももの裏を伸ばそう！長座体前屈



#### ストレッチのポイント

- ・伸ばしている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

両足を揃えて立った姿勢から、片脚を一步前に出します。前に出した方の足の膝を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出すように股関節を曲げていきます。筋肉が伸びて気持ち良いと感じる位置で20秒ほどキープします。

中央体育館 3月の休館日 16日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



x



Instagram



Facebook