福岡市民体育館だより

2022年



皆様いかがお過ごしてしょうか。まだまだ暑さも続いていますが、少しずつは過ごしやすい秋へと移っていくものと期待しているところです。そして、秋といえば『スポーツの秋』。夏場はあまり運動ができなかった方も、季節の変わり目を肌で感じながら運動を始めてみせんか?運動以外にも読書や旅行、美味しいご飯など楽しみながら9月を満喫していきましょう♪

ウォーキングの極急

有酸素運動の中でも手軽に始めることができる**【ウォーキング**】ですが、正しい姿勢で行わないと効果が発揮されにくいうえに、膝や足首を痛めてしまう可能性もあります…。そこで今回は、より運動効果を高めることが出来るウォーキングの極意をご紹介します!!

頭がぶれないように 軽く顎を引き前を向く

胸を張り背筋を伸ばす

<u>肩の力を抜いて</u> <u>リズミカルに大きく振る</u>

> <u>つま先で蹴り</u> かかとから着地する

姿勢の他にも、呼吸法として『**鼻から吸って口から吐く**』を意識しましょう。

呼吸を意識的に行うことで、体内に酸素がまんべんなく送られ、血液の循環が良くなります。

このようにウォーキングで上記のことを少し意識するだけで効果が変わってきます。

ただ歩くだけでなく、効果的なウォーキングを行いましょう♪

スポーツ用具貸し出しについて

市民の皆さまが気軽にスポーツに親しめるよう、スポーツ用具を無料でお貸ししております。

地域のイベントや子ども会の行事など、地域でスポーツを楽しみたいとお考えの方は、是非ご利用ください!

対象:福岡市内居住か勤務する方

貸出用具:ニュースポーツ用具および新体力テスト測定用具

予約方法:利用月の3ヶ月前の1日より電話または当体育館窓口にて(先着順)

貸出期間:7日間(貸出日~返却日含む)

※詳細はHPをご覧ください。



ちょこっと脳トレクイズ 🧠

Q. 空白部分に入る文字は何でしょう

★答えは来月号までのお楽しみ★

コ

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







9月20日(火)



Instagram

FB