

新ウォーキング術

世界が注目！
中之条の奇跡

なぜ歩くのですか？ 将来も健康でいたいから。あるいは痩せたいから。でもその運動で、そのウォーキングで、効果はありましたか？・・・思ったほど成果は出でないのう…という方は何らかの見直しが必要かもしれません。そんなあなたに、ぜひご紹介したいウォーキングがあります！

医学博士の青柳幸利氏の提唱するウォーキングです。群馬県中之条町の65歳以上の5,000人の住民を15年間調査研究の結果導き出したウォーキングです。世界各地の関係者から称賛された成果です。

「8,000歩／20分」 = 「1日の歩数が8,000歩、中強度の運動時間が20分」

重要なのは1日の歩数ではなく、**運動強度**であると。ウォーキングの強度はつまり歩く速さということになります。「中強度」とは、「なんとか会話ができる程度の速歩き」。「散歩のように鼻歌がでるくらい」の歩き方は、ゆっくりすぎ＝低強度、「会話が全くできないほどの歩き方は、速すぎ＝高強度」です。

「なんとか会話ができる程度の速歩き」を1日20分行い、1日過ごして合計で8,000歩になるような生活が、要支援・要介護、うつ病、認知症、心疾患、脳卒中、がん、動脈硬化、骨粗しょう症にかかる率が低くなり、高血圧症、糖尿病の発症率が、身体活動の低い人より圧倒的に下がります。

15年の研究結果からわかった「運動と病気の関係」は以下の通りです。

- ①「4,000歩／5分」…要支援・要介護の人がほとんどおらず、うつ病の人ほとんど見られない。
- ②「5,000歩／7.5分」…要支援・要介護、うつ病はほとんどいない。認知症、心疾患、脳卒中の発症率が、これより身体活動の低い人より圧倒的に下がる。
- ③「7,000歩／15分」…要支援・要介護、うつ病、認知症、心疾患、脳卒中の人がほとんどいない。がん、動脈硬化、骨粗しょう症の発症率が、これより身体活動の低い人より圧倒的に下がる。
- ④「8,000歩／20分」については前述のとおり。 ⑤「10,000歩／30分」…メタボを予防。結果、健康長寿になるには、③④グループが理想的と言います。

興味のおありの方は、青柳幸利著「やっではないけないウォーキング」(SB新書)をご覧ください！

2月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

●14:00～15:30／5(火)・14(水)・19(火)・27(水)

●19:00～20:30／1(金)・8(金)・20(水)

★受講料／¥300 ★小真木原・羽黒・櫛引の
体育館のトレーニングルームと共通利用できます。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

●6(水)・22(金)／19:00～20:30

★受講料／¥300 *中学生以下は
資格取得者同伴で利用できます。



【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

●すっきりしよう教室《第2・4火曜10:00～11:00》
：12(火)・26(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》
：7(木)・21(木) *自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜14:00～15:00》
：7(木)・21(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》
：1(金)・15(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

●屋外施設(グラウンドゴルフ場、テニスコート)
：冬期間の休場中(12月～3月)