

## 3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)・19(火)・29(金)

●19:00～20:30／1(金)・8(金)・13(水)・29(金)

★受講料／¥300 ★小真木原・羽黒・楡引の  
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）

# 続

## 新ウォーキング術

世界が注目!

中之条の奇跡

前号の「新ウォーキング術」にはいろいろ反響をいただき、ありがとうございました。そこでその声にお応えするため、今回はその続編です。

お勧めのウォーキングの目安が「**8,000歩／20分**」でした。多く頂戴したご意見（疑問）が、「8,000歩を20分で歩くのは無理だ!」でした。・・・ふむふむ確かにその通り。20分では2,500歩ぐらいが精一杯です。ではどうということか!?前号では言葉足らずですみません。ホントは、**「中ぐらいの運動強度のウォーキングを一日20分行い、その20分の歩数も含めて合計8,000歩になる一日を過ごす」**です。

「中ぐらいの運動強度のウォーキング」とは、「何とか会話ができるスピードでのウォーキング」。別の表現をすれば「きつ過ぎず楽過ぎず（＝速過ぎずゆっくり過ぎず）のウォーキング」となります。

そんな20分のウォーキングを含めた合計8,000歩の生活が、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る。それが、医学博士の青柳幸利（あおやぎゆきとし）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年間調査研究し導き出した、世界の関係者たちが大注目の、ウォーキングです。



**実践するにあたり留意しなければならないこともあります。自分の身体の状態・病気を考慮すること。**たとえば、ひざや腰に痛みを抱えている人は「中ぐらいの強度のウォーキング」が逆にひざ・腰に負担がかかってしまうこともあり得ます。スピードを少し下げるとか、歩幅を少し狭くするとかの工夫が必要です。また、ウォーキングだけでなく、筋トレとストレッチも行い、ひざや腰を守るため筋肉を丈夫にかつしなやかにすることは痛みの軽減につながります。

いかがでしょうか？ 参考になれば幸いです。健康の運動についてはトレーニングルームへどうぞ!