

皆様、歩いていますか？ 歩く運動（＝ウォーキング）は、あなたのカラダにいろいろな効果（変化）をもたらします。定期的に歩いている人も、歩いていない人も、なぜ歩くのか？なぜ歩いたほうが良いのか？ここで見直してみましよう。

## さあ、歩きだそう！自分の脚で



健康のための3大運動。それは、柔軟運動・有酸素運動・筋力トレーニング。  
有酸素運動（自転車こぎ、水泳、踊りなど）の代表選手であるウォーキングに今回は注目してみます。  
走れる人は、「ウォーキング」を「ランニング」と読み換えて構いません。  
歩きだすために、歩き続けるために、大切なこと・・・

- ① 自分が歩く理由 ② 効果 ③ 歩き方（姿勢・フォーム） ④ 自分にとっての適度（強度・時間）

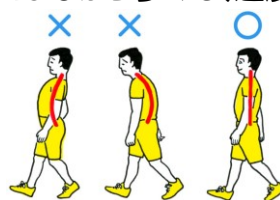
ウォーキング  
の効果 →  
いろいろ

体脂肪減少 循環器機能アップ 脚の筋肉強化 血圧安定 血管しなやか  
糖尿病予防改善 肩こり腰痛改善 骨密度改善 冷え性対策 老化防止  
ストレス解消 よく眠れる うつ対策 脳の働き維持 認知症対策 介護予防

- 安全で効果的なウォーキング → (1) 肩の力を抜き 背すじを伸ばして 元気よく 歩こう！（フォーム）  
(2) きつ過ぎず らく過ぎず。ちよいちよい話をしながら歩ける（適度）



上記(1)・(2)を押さえれば、歩きだして大丈夫。  
＊通院されている方は医師と相談してから。



- (3) 一日 1,000 歩（10 分）の ウォーキング（速歩き）で効果は得られます。  
自分のカラダ（心も肉体も）のための運動は柔軟性・筋力の運動も大切。

歩くだけで充分とは言えませんが、ウォーキングには見逃せない効果がたくさんあります。  
「歩かなければ、歩けなくなる」。鶴岡市の保健師さん達が着るTシャツが上手いこと言ってます。まさに名言かと。 ちょっと言い換えさせていただけば「動かなければ、動けなくなる」。

## 3月の予定



利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／2(水)・9(水)・29(火)
- 19:00～20:30／4(金)・11(金)・25(金)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館  
のトレーニングルームとの共通利用資格です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 2(水)・18(金)／19:00～20:30 ＊要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は  
資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／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》

：8(火)・22(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》

：3(木)・17(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》

：3(木)・17(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》

：4(金)・18(金) ＊自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

- （長沼地区はぼっぼの湯で運動教室行っています）  
（毎月第1～4火曜の14:00～15:00 有料）

### 休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場 } 3月は冬季休業中

▲テニスコート } 4月再開ですが日程は未定。