

# スポーツの秋 みんなでからだを動かそう！

いよいよスポーツの秋です。皆さん どうお過ごし  
いますか？ さあ、からだを動かしましょう。

## からだを動かすことを

### 楽しもう

暑い夏が終わり、からだを動かすのに最適な季節が来ました。皆さんも、からだを動かしたり、スポーツを楽しんだりしてみましよう。

スポーツといっても、別に激しい運動をする必要はありません。自分でできる範囲内で楽しめば十分です。

## できるだけ続けよう

せつかくからだを動かすのですからなるべく続けましょう。そもそも運動は1回限りではあまり意味がありません。続けることにより、さまざまなメリットが発生します。

第一に、生きがいができます。第二に、健康にいい。脳を刺激し、集中力がアップし、骨に負荷をかけることにより骨粗しょう症の予防にもなるなどたくさんメリットがあります。ただし無理せず、自分のペースで続けましょう。無理をして

ケガをしたりしては、本末転倒です。

続けるためには一緒に運動する仲間を見つけているといいかもしれません。

## 健康のために

もともと人間も野生の動物でした。そのため、からだは動かすことが前提としてつくられています。継続して運動することは、私たちのからだにはとてもよいことです。

運動不足になると、さまざまなデメリットがあります。

- ・ つまずいたり、転んだりしやすい。
  - ・ 肩こりや腰痛。
  - ・ 体重が必要以上に増える。
  - ・ 汗をあまりかかない。
  - ・ 疲れやすく、体調が悪い。
- こうしたことを防止・改善するためにも適度な運動を行いましょう。

## 有酸素運動をしよう

それでは、どのような運動が

いいのでしょうか。

基本的には、有酸素運動を行うのが、いいでしょう。

代表的な有酸素運動は、ウォーキングやジョギングです。特にウォーキングは、次のとおり多くのメリットがあります。

## ウォーキングのメリット

- ・ 中高年や太り気味の人でもOKです。
- ・ 特別な場所や技術が不要で、手軽にできます。
- ・ ケガや故障の可能性が低く、比較的安全です。
- ・ 専用の道具は不要です。
- ・ 1人でもできます。



## ウォーキングを始めよう

手軽に始められるウォーキングですが、「正しいウォーキング」で、ケガや事故のないように行いましょう。

ウォーキングアップをしてから開始しましょう。

正しい歩き方で行いましょう。

(自然に呼吸をしながら、足はかかとから地面につくようにし、軽く腕を振ります)

自分に合わせてペースを決めましょう。(無理をしない)

交通事故に注意。(暗い時間に行う場合は目立つ服装を心がけましょう)

できるだけ1回30分以上行いましょう。(無理であれば、1日に歩く時間を30分以上とりましょう)

体調に注意し、水分補給などに気をつけましょう。

歩きやすく、足に合った靴で。(専用の道具は不要ですが、靴だけは自分に合ったものを用意しましょう。合わない靴だと、関節を痛める恐れがあります)

ウォーキングの後は、筋肉をほぐすストレッチングなどでクールダウンしましょう。すぐにシャワーを浴びたり、お風呂に入ったりは避けましょう。

・ 週2〜5回程度行いましょう。(無理して毎日行うと疲労が蓄積します。また、週1回では効果が少なくなります)

## 筋力をつけよう

有酸素運動は、すばらしい運動です。

でも、筋肉をつけることも負けず劣らず、からだにはいいことです。筋肉は、カロリー消費が多く、筋肉が多ければ基礎代謝が上がり、ダイエットや糖尿病に有効です。

また、日常生活での転倒の防止や肩こり・腰痛の防止や緩和にも有効です。

筋力をつける簡単なトレーニングを次のページで紹介しましょう。

## さまざまなスポーツを

### 楽しもう

スポーツをしていれば、あえてウォーキングや筋力トレーニングを行う必要はありません。自分に合わせて、野球・テニス・陸上・サッカー・卓球・バドミントン・柔道・剣道などさまざまなスポーツを楽しみましょう。

スポーツを楽しむ際も、ケガに気をつけて、自分のペースを守って行いましょう。

☎ 体育振興課 ☎ 951-8998

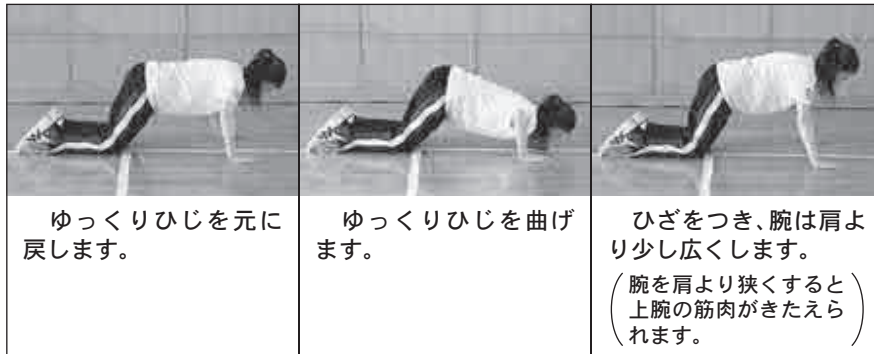
## 足踏み

足の付け根の筋肉を鍛えます。ゆっくり足の付け根を意識して行いましょう。



大きくゆっくりひざを直角になるまで持ち上げ、足踏みします。ひじを曲げ、腕も大きく振りましょう。

どの運動も、呼吸を止めず、ゆっくりと無理をしないで行ってください。足踏みは30回、それ以外は8回〜12回を目安に行いましょう。これを2〜3セット行うとさらに効果的です。ウォーミングアップ・クールダウンも忘れずに。



ゆっくりひじを元に戻します。

ゆっくりひじを曲げます。

ひざをつき、腕は肩より少し広くします。  
(腕を肩より狭くすると上腕の筋肉がきたえられます。)



ゆっくり戻します。頭は床につけないようにしましょう。

ゆっくり少しだけ起き上がります。

ひざを曲げ、腕はおなかか胸の前に置きます。

この動作が辛いときは、腰の上に座布団を折り曲げてあてがいが、最初から上体を起こした形で行いましょう。



ゆっくり元に戻します。

ゆっくりひざを曲げます。できるだけ、お尻を後ろに突き出し、ひざはつま先より後ろにするような感覚で行います。

バランスを崩さないようにするため、椅子やテーブルなどに軽く手をつきます。

大腿四頭筋(ふとももの前の筋肉)を鍛えます。ゆっくり、太ももの筋肉を意識して行いましょう。



この動作が辛いときは、右図のように椅子に座った状態で行いましょう。

ゆっくり元に戻します。このときかかとを床に付けないようにして、再度持ち上げると、より効果的です。

ゆっくりかかとを持ち上げます。

バランスを崩さないようにするため、椅子やテーブルなどに軽く手をつきます。

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。ゆっくり、ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

## 腕立て伏せ

大胸筋を鍛えます。ゆっくり、胸の筋肉を意識して行いましょう。

## 腹筋

腹直筋を鍛えます。ゆっくり、おなかの筋肉を意識して行いましょう。

## スクワット

大腿四頭筋(ふとももの前の筋肉)を鍛えます。ゆっくり、太ももの筋肉を意識して行いましょう。

## つま先立ち

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。ゆっくり、ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

### ～世界陸上2007男子200m日本代表～ 末續慎吾トークショー

テーマ「世界の短距離とどう戦うか」司会 大徳絵里

とき 10月27日(土) 午後6時30分開演 ところ 石巻文化センター

入場料 全席自由500円 ※握手会、質問コーナーも予定しています!!

プレイガイド 市民会館・文化センター・総合体育館・ビッグバン・遊楽館ほか

☎ (財)石巻市文化スポーツ振興公社 (石巻文化センター内) ☎94-2811

