



# 中央体育館だより



あけましておめでとうございます。本年も、利用者の皆さまが安全にご利用いただけるよう、職員一同努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

## 「お正月太り」解消に計測と運動を！

年末年始はどのように過ごされましたか？

2021年に全国20代～60代の男女10,000名を対象に実施されたアンケート調査(※1)によると、年末年始で体重が増加したと回答した人が全体の23.9%(複数回答不可)。約4人に1人が「お正月太り」を実感しているようです。

「お正月太り」解消だけではなく普段の健康管理のためにも、まずは週に1～2回の運動習慣から実践してみませんか？

同時に現在の身体の状態を確認して、目標を設定するところからはじめましょう

※1:株式会社スパコロ「年末年始の体重についての意識調査」(2021年)

## 体組成計でカラダをチェックしてみましょう

トレーニング室には、体脂肪率や筋肉量が測れる「体組成計」を常設しています。また、毎月第2月曜日からの一週間は、記録用紙に印字できるようになっています。1月から習慣をつけて、継続的に測定しトレーニングの効果を確認してみましょう。



### 体組成計でわかるもの

- ◆ 体重
- ◆ 体脂肪率
- ◆ 筋肉量
- ◆ 内臓脂肪レベル
- ◆ 推定骨量
- ◆ 基礎代謝量
- ◆ 体内年齢

など

### 裸足になって、測定しましょう

体に微弱な電流を流し、筋肉は電気が通りやすく、脂肪は通りにくいという特性を利用して、からだの状態をはかっています。

測定結果	
体重	64.9 kg
体脂肪率	20.3 %
脂肪量	13.2 kg
除脂肪量	51.7 kg
筋肉量	49.0 kg
体水分量	34.6 kg
推定骨量	2.7 kg
基礎代謝量	1449 kcal
体内年齢	30 才
内臓脂肪レベル	8
脚点	93 点
BMI	22.5
標準体重	63.6 kg
肥満度	2.0 %
体脂肪標準範囲	
11.0 ~ 21.9 %	
6.4 ~ 14.5 kg	
判定	
◇体脂肪率	
やせ   標準   軽肥満   肥満	
◇BMI	
やせ   普通   肥満1   肥満2	
◇内臓脂肪レベル	
標準   やや過剰   過剰	
◇筋肉量	
少   平均   多	
◇基礎代謝レベル	
燃えにくい   標準   燃えやすい	
◇脚点	
低   やや低   良	
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	
☆標準	

※体組成計を測定するためには、トレーニング室の利用券(2時間260円)を購入していただく必要があります。窓口へお尋ねください。

## 冬季のイベント(2/24)

### 冬・さかあがりチャレンジ

- ◆日時 2/24(月・祝)
- ◆時間 15:30~16:30
- ◆料金 500円
- ◆定員 10名
- ◆対象 小学校1~2年生

★申込み 1/1(水)~1/15(水)



## 1月開始！「はじめて☆トレ」

1月から運動初心者の方でも出来る内容で実施します。

計3回、指導時間20~30分間、トレーニング器具2~3台を使用しながら運動のサポート、指導を行っていきます！

はじめてトレーニング室を利用する方、久しぶりにトレーニング器具を使う方はぜひご活用ください！

ご希望の利用日にトレーニング室にて職員へお声がけください。

- ◆日時 1/9(木)、1/10(金)、1/13(月・祝)、1/15(水)、1/22(水)  
1/23(木)、1/27(月)、1/31(金)、
- ◆開催時間 15:00~16:00
- ◆指導時間 上記時間内で20~30分
- ◆料金 無料(トレーニング室利用料は通常通りかかります。)
- ◆対象 どなたでもご利用いただけます。



### 【その他・注意事項】

当日のトレーニング室内の状況によっては、利用人数が多く、指導時間内にご希望の運動器具を利用できない場合もございます。

当施設でご案内しているマナーアップ、トレーニング室利用時のルールに沿って、利用の順番をお待ちいただく可能性もある事を予めご了承ください。

中央体育館 1月の休館日 1月20日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook