

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、少しずつ朝晩の気温は下がってきているようです。夏場お休みされていた方も、気温が下がった時間帯に少しずつ運動を再開していきましょう♪

20分以上続けて歩かないと意味がない!?

これまで、「20分以上続けて運動しないと脂肪が燃焼しない」ということを耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、近年の研究では、「1日に30分の運動を1回行って10分の運動を3回行って、両者の減量効果に差はない」ということがわかっています。

つまり同じ運動であれば、1回に長時間行う必要はなく、こまめに分けて行ってもよいというわけです。忙しい毎日で、なかなかまとまった時間を確保することが難しいという方は、少ない時間でも「とにかく動く」ことが大切です。

① 今より10分だけ多く歩く。



厚生労働省は、+10(プラステン)として、今より10分多く身体を動かすことを推奨しています。

例) 短距離は歩いて移動するようにする、駅を1駅手前で降りて歩く、など。

② 歩数計(万歩計)やウェアラブルデバイスを活用する。

歩数計(万歩計)を使用する場合と使用しない場合では、1日約2,000歩の差が出ると言われています。

スマートウォッチなどスマートフォンと連携できる端末の活用も効果的です。



痩せるには筋トレとウォーキング、どっちがいい!?

結論から言うと、より多くのエネルギー消費量を確保できる運動であれば、どのような方法でも良いと考えられています。ただ、ウォーキングなどの有酸素運動の方が効率的にエネルギーの消費量を確保しやすいため、オススメです。

ウォーキングに限らず、有酸素運動に該当するものであれば、自転車や水泳などどんな種目でも効果に大きな差はありません。

ただ、ロコモや転倒予防などのためには、筋力トレーニングを欠かすことはできません。有酸素運動と筋力トレーニングの両方をバランスよく行うようにしましょう♪



スポーツ教室(対面)、申し込みスタート！

大変お待たせいたしました！秋以降、対面での教室も続々と開始いたします。
運動をお休みしていたという方も、これを機に、ぜひご参加ください！

体力測定会

10/9 (月祝)

① 14:00~14:45

② 15:00~15:45

料金：500円



申込み：9/1~9/15

ロコモ予防教室

10/12~11/16

毎週 木 曜日

15:30~16:30

料金：3,000円



申込み：9/1~9/15

ヨガエクササイズ

10/23~12/4

毎週 月 曜日

13:30~14:30

料金：4,200円



申込み：9/15~9/30

各教室の詳細は、中央体育館の公式ホームページでご確認ください。

9月の休館日は25日(月)です！

9月は、中央市民センターと共同で停電作業を行うため、

9月25日 (月) が休館日です。

9/18 (月・祝) と 9/19 (火) は、通常どおり開館します。

すき間時間に、足腰強化トレーニング ~椅子スクワット~



肩幅程度に足を広げる。
つま先と膝の向きは、
同じ方向に向けておく。



必ず安定した椅子で
行いましょう。



膝を直角に曲げて、
お尻を椅子につけた後、
すぐに立ち上がる。

目線は常に正面。

1日 10回×3セットを
目標に行いましょう！

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 9月の休館日 9月25日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter