



中央体育館だより



2023.12

早いもので、今年も残り1カ月となりました。

師走は何かと忙しい時期ではありますが、運動習慣が途切れないように、週1回でもいいので、運動を継続するようにしましょう♪

寒い冬こそ運動を！

基礎代謝量には、季節変動があることが示されており（島岡章ら『基礎代謝の季節変動について』1987年）、**実は、暑い夏の方が基礎代謝量は低く、冬の方が高いとされています。**基礎代謝量が高い時期に、さらに運動をしてエネルギーを消費することで、効率よく減量しませんか？

冬におすすめな運動

寒い時期に温かい部屋から寒い屋外へ移動するなど、寒暖差が大きいと血管が収縮して血圧が上がり、身体への負担が大きくなることから、寒い時期は、室内での運動がオススメ。その中でも特におすすめな運動をご紹介します。

スクワット

大きな筋肉を鍛えることで、より効果的に基礎代謝をあげることができるため、スクワットなどの筋カトレーニングがおすすめ♪



10回×3セットを目安に行ってみましょう。

自転車やウォーキング

内臓脂肪の燃焼には有酸素運動が効果的です。短時間の細切れでも構いませんので、1週間あたり150分を目標に行いましょう。



まずは1回10分から始めてみましょう。

椅子に座って足踏み

自宅で行える有酸素運動の1つ。椅子に浅く座って背中を伸ばしたまま行ってみましょう！頑張りすぎに注意。



音楽に合わせてながら行ってもOKです♪

寒い時の運動の注意点

寒い時期は、筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、けがをするリスクが高まります。運動前にはストレッチなどの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保するようにしましょう。

体側



背中



太もも裏



太もも前



足首まわし



12月に募集を開始するスポーツ教室

12月に募集を開始する中央体育館主催のスポーツ教室はこちら。

ピラティス



- ◆ 実施日時 1/12～3/8 金曜日
9:30～10:30
- ◆ 場 所 中央体育館 武道室
- ◆ 参加料金 5,600円
- ◆ 申込期間 12/1～12/15

ヨガ



- ◆ 実施日時 1/17～3/6 水曜日
9:30～10:30
- ◆ 場 所 中央体育館 武道室
- ◆ 参加料金 5,600円
- ◆ 申込期間 12/15～12/27

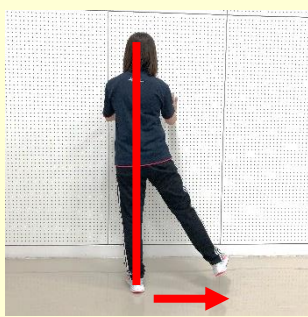
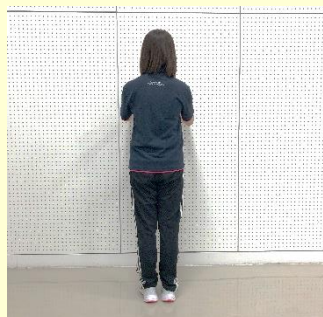
年末年始休館日

年末年始の休館日は以下のとおりです。お間違いのないようご注意ください。

令和5年12月28日(木)～令和6年1月4日(木)

本年もありがとうございました。2024年も中央体育館をよろしくお願ひします。

すき間時間に、足腰強化トレーニング ～横に脚開き～



- ✓壁に手をつき、右足を体の真横に開きます(真横がポイント！)
- ✓右足のつま先は壁の方を向けておきます。
- ✓体がくの字になったり斜めに傾いたりしないように気をつける。

右足を10回行ったら、左足も同じように行いましょう！

※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 12月の休館日 12月18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