



中央体育館だより



2024.1

新年あけましておめでとうございます。

本年も、利用者の皆さまが快適に、安全にご利用いただけるよう更なるサービスの向上に努めてまいります。本年もよろしくお願い致します。

「お正月太り」にも運動を！

皆さまは、年末年始はどのように過ごされましたでしょうか？

2023年に全国20歳～69歳の男女1,100人を対象に実施されたアンケート調査（※1）によると、お正月明けに身体の変化があったと感じた人（568人）のうち、4割の人が「体重が増えた」と感じたそうです（複数回答可）。多くの方が「お正月太り」を実感しているようです。

では、どうすれば健康的で効果的に減量できるでしょうか？

※1:株式会社 クロス・マーケティング「お正月明けの健康意識に関する調査(2023年)」

効果的にエネルギーを消費するためには！？

健康的に減量するためには、食事制限だけでなく、運動してエネルギーを消費していくことが大切です。

どのような運動をどれくらいするのが効果的！？

- ✓ 種類や強度に関わらず、とにかく多くのエネルギーを消費することが重要。
- ✓ 低強度では、多くのエネルギーを消費するためには膨大な運動量（時間）が必要となる。
- ✓ 高強度では、長時間続けることが難しく、運動量（時間）を確保できないうえ、安全面におけるリスクが高くなる。
- ✓ 効率の面から考えると、中強度運動を比較的長めに行う方法が理想的である。



【引用】:厚生労働省 e-ヘルスネット「内臓脂肪減少の為の運動」

運動の種類や強度について

個人にとって、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OK!

中強度の運動を長めに行うとより効率的!

運動時間について

1回あたりの時間は、30分連続で行っても10分の運動を3回に分けて行っても、効果に大きな差はないことがわかっています。

細かく刻んでもいいのでとにかく総運動時間を増やす!

1月に募集を開始するスポーツ教室

1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です。
今年度（3月まで）に募集を行うスポーツ教室は、これで終了となります。

腸&リンパ美人®エクササイズ



- ◆ 実施日時 2/13～3/19 火曜日
13:30～14:30
- ◆ 場 所 中央体育館 武道室
- ◆ 参加料金 4,200円
- ◆ 申込期間 ～1/31（水）まで

リンパの流れを促進する運動やストレッチ、セルフリンパマッサージやセルフ腸マッサージ、骨盤底筋エクササイズなどを行う予定です。

からだリラックス



- ◆ 実施日時 2/15～3/21 木曜日
15:30～16:30
- ◆ 場 所 中央体育館 武道室
- ◆ 対象者 50歳以上
- ◆ 申込期間 ～1/31（水）まで
- ◆ 参加料金 3,600円

ストレッチポール®やテニスボールなどを活用し、リラクゼーションを中心とした内容で実施予定です。

※スポーツ教室の実施内容は、急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

次年度（4月以降）も、様々な方を対象としたスポーツ教室を企画中です♪
決まり次第お伝えいたしますので、今しばらくお待ちください！！

すきま時間に、足腰強化トレーニング ～立位でのレッグカール～

膝を後ろに折り曲げ、
太ももの裏側を
鍛えます。

右足を10回続けて
行ったら、左足を
10回続けて
行いましょう！



- ✓壁に手をつき、足を後ろに折り曲げます（かかとをお尻にくっつけるように）。
- ✓膝が上体より前に出ないように気をつけましょう。
- ✓足首は、つま先がすねに近づくように曲げておきましょう。

※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 1月の休館日 1月15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