

中央体育館だより

vol.1

4月になりました。新しい環境で、新しい生活が始まる方も多くいらっしゃると思います。心機一転、新たな気持ちで健康づくり運動に取り組んでみませんか？

どうしても運動が続かないという人にオススメ！！

健康のためには運動が大切なことはわかっているけど、さあ、やるぞ！と思っても、どうしても続かない、なんていうお悩みは、本当に多くの方からお聞きます。成人の運動習慣を継続させるための研究では、継続の要因として、以下の5つが挙げられています。

1. 仲間がいる
2. 自分なりの目標を持つ
3. 自らを意識づける
4. 参加する場所や指導者がいる
5. 成果が見える

※参考文献: 石野レイ子他「成人の運動習慣を継続するための支援に関する実証的研究 —運動習慣の継続要因の検討—」 関西医療大学紀要, Vol. 10, 2016


このうち、すぐに取り組めることとして、「2. 自分なりの目標を持つ」と「5. 成果が見える」ことを、まずはチャレンジしてみませんか？

① 行動目標を設定してみる

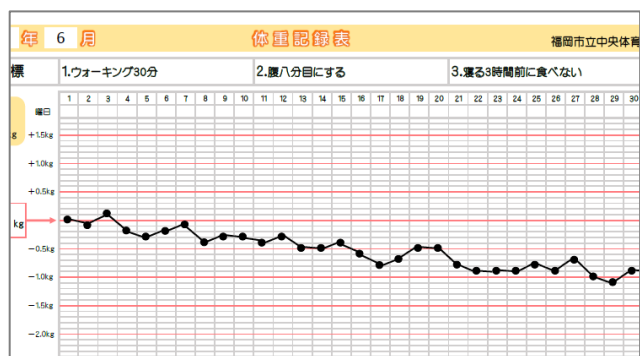
例えば、「あと5kgやせたい」とか「筋肉量を増やしたい」といった目標（成果目標）を持っている方は多いと思います。しかし、目標を設定するとき、ここからさらに具体的に行動目標を設定することで、継続しやすくなります。

行動目標の例

- ・ 毎日30分ウォーキングする
- ・ 週2回トレーニングに通う
- ・ 毎朝15分ストレッチをする など

 継続のポイントは、習慣化すること！

② 体重記録表を付けて成果をみる

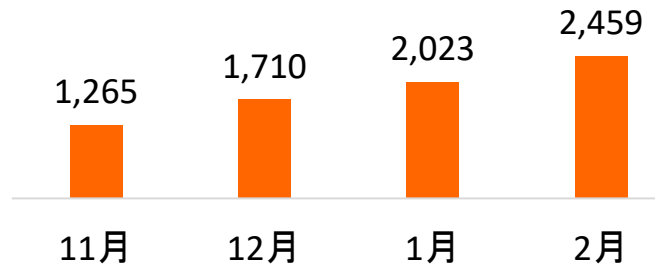


中央体育館のトレーニング室には、体重を100g単位で記録できる用紙を常設しています。グラフで体重変化が見えやすいため、「やる気がでる」という声も♪
体重を管理したいという方は、ぜひご活用ください！！

マナーアップにご協力を！

トレーニング室の営業が11月から再開し、おかげさまで少しずつ利用者数が増加しております。多くの方に安心して気持ちよくご利用いただくために、引き続き感染対策含め、ご協力をお願いいたします。

トレーニング室利用者数の推移
(R3年11月～R4年2月)



特別な事情がない限り、
運動中もマスクの着用を
お願い致します

大きな声での会話は
お控えください

他の人との過度な接触は
お控えください

器具は譲りあって
お使いください
(マシンの長時間独占禁止)

器具は大切に
扱いましょ

使用後は除菌・清掃を
お願い致します

New!!

4月から中央体育館
に配属されたスポーツ
トレーナーをご紹介します♪



はじめまして!!
よしどみ ちあき
申します。
みなさんにお会い
できることを楽しみに
しています♪

～家の中でも体を動かそう～ 体幹のトレーニング

10秒×3セットを
目標にしてみましょう♪



肩の真下に肘を
置きます

頭からかかとまで
一直線になる
ようにしてみましょう

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 4月の休館日 4月18日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

