

アスパークだより

No.514 11月号発行 発行者 佐藤・米山

10月に入り、夏の猛暑が嘘のように一気に涼しくなりましたね。
食欲の秋、運動の秋です。しっかり食べてしっかり運動しましょう！



●ウォーキングチャレンジに参加しています！

今年もこのイベントがやってきました。「新潟市市民ウォーキングチャレンジ」です。

10月11日(水)～10月31日(火)の3週間、亀体スタッフも歩数計をつけ、意識的に歩くよう心がけています。

また例年同様、楽しく競い合って歩けるよう4チームに分かれての団体戦を開催しています。今年はいベレストの山頂を目指して歩きます。1人が1日1万歩歩けば期間内に登頂できます。途中経過、最終結果は亀田総合体育館ホワイエにある特設ボードで確認できます。

果たしてどのチームが1番早く山頂に到達できるのか！？お楽しみに！



●からだのお役立ち情報 ～身体活動と運動について～

普段の生活で意識的に体を動かすことが、健康の維持・増進につながります。日常生活で身体活動量を増やすには、歩数を増やすのがおすすめです。

日常生活においては、歩くなどの身体活動を毎日 60 分、さらに少し汗ばむ程度の運動が一週間に 60 分ほどあると理想です。高齢者の方は、ラジオ体操や散歩なども含めて毎日 40 分くらい行なうことを目標にしましょう。

運動習慣は身体活動量を増やすために必要であるとともに、爽快感や楽しさを感じ、メンタル面でも健康に貢献します。



●今月のトレーニング 【フロントプランク】

フロントプランクとはお腹を引き締める効果のあるエクササイズ

1. 肘を 90 度に折り曲げ体を支えるようにしながら軽く上半身を起こす
2. つま先を立てて頭からかかとまでをまっすぐにキープする
3. ひざが曲がらないよう注意しながら、腰が折れたり反ったりしないように体勢を 60 秒キープする



このようなポーズをキープして
1分×3セットを目標に
してやりましょう。



〈ポイント〉

- ・息を止めずに呼吸を安定させた状態でお腹に力を入れてトレーニングする
- ・視線をおへそに向けてやるとお腹に効果が増大
- ・お尻を上げたり下げたりすると効果が半減してしまうので注意する

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー&チェック
よろしくお願いします(^^♪



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>