

☆運動習慣を身に付けよう!

毎日の生活の中に、ウォーキング活動を取り入れ、運動習慣を積極的に増やしましょう。**日頃の運動が内臓脂肪の減少、生活習慣病の予防に繋がります。**

運動習慣を身につけることが大切な一方、生活習慣病を持っている方が身体活動に取り組む場合は、かかりつけ医等への相談が必要になります。

運動の際、生活習慣病患者の方は、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の強さの身体活動が適切で、「きつい」と感じるような身体活動は避けた方が良いでしょう。**脈拍数で状態を確認し、自分にあった方法で取り組みましょう。**

1分間当たりの脈拍数の目安と強度の感じ方

年代別強度	60代	50代	40代	30代	20代
きつい～かなりきつい	135	145	150	165	170
ややきつい	125	135	140	145	150
楽である	120	125	130	135	135

(我孫子市 HP「ウォーキングによる健康づくり」より)

我孫子市内で行われる健康・スポーツイベント

○手賀沼エコマラソン

10月下旬に行われる大会。フラットなコースなので、手賀沼を見ながら気持ちよく走れます。



○うなぎちカップ

周回コースをチームでたすきリレーをしながら、決められた時間や距離でチームの走行距離や走破タイムを競います。



○新春マラソン

1月下旬に行われる大会。種目設定が多くあるので、子どもから大人まで楽しめます。



我孫子市内では、多くの健康・スポーツ関連イベントを実施しています! 機会を見つけて、ぜひ参加してみよう~!



ランニング&ウォーキング ~休憩の間に♪~

豆知識 1 <ストレッチ方法>

運動の前と後は、ストレッチも大切です。ここでは、ストレッチの方法をいくつかご紹介します。

太もものストレッチ

立ったまま片手で片方の足を持ち、かかとをおしりに近づけ、太ももの前をしっかりと伸ばします。次にまっすぐ立ったまま、腰を曲げていき両手を地面につくようにして太ももの裏を伸ばします。この時、腰を曲げないように注意します。

アキレス腱のストレッチ

両足を前後に開いて、体重を前足にかけたまま、後ろ足を伸ばします。かかととは浮かさずに地面に着けるようにします。

股関節のストレッチ

足を肩幅よりやや大きく開いて、両手を膝の上に乗せます。腰を落として、肩を内側にひねります。

肩のストレッチ

胸の前で片方の肘を押さえながら、胸に押し付けます。肩の周辺の筋肉を伸ばすように意識します。



豆知識 3 <運動を長く続けるために>

まずは歩くことや走ることを楽しみましょう。そして、自分のペースで「歩く / 走る習慣」を身に付けていきましょう。

☆ランニング&ウォーキングを楽しむための4つのポイント



- 1 定期的に走る**
毎日走る必要はありませんが、週3日くらいを目標にしましょう。
- 2 回数や距離を伸ばす**
スピード重視ではなく、いかに定期的に運動ができるかがポイントです。
- 3 コースを変えてみる**
自宅周辺や公園など、同じところではなく、変化のあるコースで練習を行うことも続くコツとなります。
- 4 1週間~1か月の計画を立ててみる**
無理のない計画を立てましょう。まずは着実にこなせる目標を設定し、クリアしていくことが大切です。

豆知識 4 <運動時の正しい姿勢>

☆ランニング

- ・目線は正面に
- ・背中はまっすぐに
- ・ひじは曲げ大きく振る
- ・ひざを使う
- ・着地は足裏全体で



☆ウォーキング

- ・目線を10~20m先に
- ・あごをひく
- ・背中はまっすぐに
- ・肩はリラックス
- ・ひざを伸ばし歩幅を大きく歩く
- ・お尻に力を入れる
- ・着地はかかから
- ・つま先で地面をしっかりと蹴る



豆知識 2 <ウォーキングの大切さ>

有酸素運動は、脂肪や糖質などを酸素の力によってエネルギーに変える運動です。少しの時間でも行うことができ、生活の中に取り込むことで、脂肪を燃焼させ、ダイエットにも効果をもたらすことができます。

☆1日8000歩を目指して!

私たちの1日の日常活動での歩く平均が4000~6000歩前後と言われています。1日8000歩を歩くには意識的に少し多く歩く必要があります。

そのために――

- <職場で> エレベーターを使わずに階段を歩く、自転車や徒歩で通勤してみる
- <地域で> 近所の買物は自動車を使わずに歩いて行く、空き時間に公園や運動施設に身体を動かすに行く
- <人々と> 休日には外出し身体を動かす、顔を合わせたコミュニケーションを心がける

自然と身体が動くように、少しずつ意識的に運動を行ってみることが大切です!



5kmコース あびこ de

ランニング & ウォーキング

MAP



手賀沼のほとりへ 楽しく汗がこらな~

我孫子市教育委員会 文化・スポーツ課

<注意点7か条>

- 1 準備運動を必ずしましょう!**
ウォーミングアップは、始める際には不可欠です。身体を動かす前に必ず準備運動をしましょう!
- 2 無理をしない!**
体調が悪い時には、十分な休息をとりながら運動をしましょう。無理のしすぎは、ケガの原因となります。
- 3 携帯電話やスマートフォンを見ながらの歩行・走行はやめましょう。**
歩行中・走行中は、危険なため“ながら”歩き・“ながら”走りはやめましょう。他の人との衝突、事故につながる危険性があります。
- 4 水分補給を忘れずに!**
水分補給は15~20分ごとに取りるようにしましょう。また、朝夕の涼しい時間に運動をするようにしましょう。(炎天下での運動は危険です。)
- 5 自然を大切に**
手賀沼周辺には鳥や植物がいます。周りの自然環境を大切にしましょう。
- 6 周りの人への気配りを**
ランナーや自転車、ペットの散歩など、遊歩道にはたくさんの方が利用しています。常に注意を払いましょう。
- 7 ゴミは必ず持ち帰りましょう**
遊歩道を利用するみなさんが気持ちよく使えるよう、ゴミは各自で持ち帰りましょう。