

スポーツセンター 5月 トレーニングルームだよ!

【お知らせ】

ゴールデンウィーク中も、通常通り開館しています。

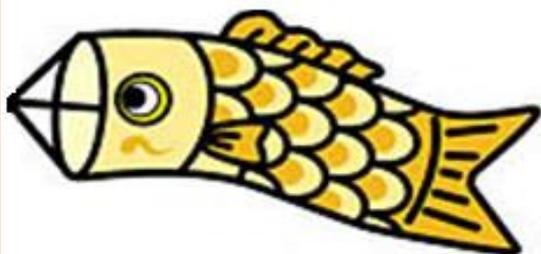
5日(月曜日)祝日もプログラムはありませんが、ご利用
頂けます。

【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699



始めてみませんか？！

春からのウォーキング

春の息吹を感じて、のびのびと身体を動かしたくなるこの時期は、健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節です。まずはウォーキングで基礎体力をつけることから始めてみませんか？

ウォーキング効果

- 心肺機能が高まる
- 骨が強くなる
- 筋力の低下を防ぐ
- ストレス解消に役立つ
- ダイエット効果

ウォーキングの特徴

- いつでもどこでも出来る
- 特別な技術がいない
- 身体への負担が少ない
- 老若男女を問わない

ウォーキング基本フォーム



【効果的なウォーキングの目安】

ややきついが目安！！

持久力運動を効果的に行うために使用する「目標心拍数」。下の計算式を用いて、適切な運動強度で歩きましょう。

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.75 = \text{目標心拍数}$$

1日合計30分以上を運動の目安に！！

体内の糖質や脂肪を燃焼させエネルギーとする有酸素運動は筋肉、心臓、肺、血管などを活動させる全身運動です。この全身運動をできれば続けて30分以上行くと良いですが、1日に10分ずつ3回行っても効果があると言われています。

週3回くらいから始めましょう！！

ウォーキングによる効果は毎日行った場合と、1日おきに行った場合とほぼ差がないので、無理して毎日行う必要はありません。