



健康運動通信

全戸配布

2018年6月号

6月のニコニコ運動教室

頭と体を一緒に動かそう

人は脳からの指令で体を動かしていますが、その指令が出てから体が反応するまでの時間は人それぞれです。また「自分が思った通りに動けるか」も大事な要素の一つです！「右足を動かしたい時に右足が動く」これは当たり前な事ではないのです。楽しく運動しながら、上手に体を動かしましょう☆

開催日 6月7・14・21・28日(毎週木曜日)

時間 午前10時～午前11時

場所 スポーツ文化センター（森のアリーナ）



6月の運動教室・予定表

開催場所：森のアリーナ

名称	日	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	7日(木)	10:00～11:00	町民	頭と体を使う運動(ラダー・反応運動など)
	14日(木)			
	21日(木)			
	28日(木)			
メタボ対策講座	5日(火)	10:00～11:00	町民	メタボ対策・改善のための太りにくい体作り (踏み台昇降・代謝アップの為の運動など)
	19日(火)			
ロコモ対策講座	12日(火)	10:00～11:00	町民	主に足腰を鍛える運動を行います(片足立ちなど)
	26日(火)			
こども塾	12日(火)	19:00～20:00	4歳～小学6年生	様々な運動を取り入れ子供の運動能力を引き出す運動 (反応運動、走る・跳ぶ・投げるなどの運動)
	26日(火)			

- ※ 事前の申し込みは必要ありません。当日受付します。
- ※ 持ち物は、中ズック・飲料水・汗ふきタオルです。運動できる服装でご参加ください。
- ※ ケガについては、すべての事業において応急処置程度の対応となります。
- ※ 今年度初回体験・見学者以外は「スポーツ安全保険」への加入が必須となります。
→詳細は下記へお問い合わせください。

主催／岩手町体育協会【問い合わせ先】スポーツ文化センター(佐々木)Tel62-4835

～裏面もご覧ください～

6月の公民館教室

- 公民館へ電話等での申し込みが必要です。
- 詳細は公民館へお問い合わせください。

楽しい軽運動教室 先着30名!

集合場所は沼宮内公民館で、石神の丘美術館屋外展示場を歩きます。

集合場所	沼宮内公民館
日 時	6月13日(水) 午後1時30分～午後3時30分
内 容	ノルディックウォーキング
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き(雨天時は公民館内で運動)
申込先	沼宮内公民館 TEL62-2503
申込期間	6月12日(火)正午

《ノルディックウォーキングの特徴》

- ▼2本のポールを使う事で全身運動になる
- ▼通常ウォーキングよりもエネルギー消費が20%増加する
- ▼ひざ関節等への負担が軽減する
- ▼年齢や性別を問わず誰でも楽しむ事が出来る
- ▼ポールを使うことで、姿勢が良くなる

運動の目標と、心拍数の関係

60歳のAさんを例に…

【Aさんの目標⇒健康づくり・維持の為に運動したい】

個人の最大心拍数は、おおよそ【220-年齢】なので、Aさんの場合 $220-60=160$ 拍/分。
安静時の心拍数は **60拍/分** でした。

よって、Aさんの心拍数の増え幅(予備心拍)は $160-60=100$ 拍/分 となります。

次に運動強度100%を1.0とし、Aさんの目標を達成するには強度の高い運動は必ずしも行う必要が無いので、40~60% (0.4~0.6) の運動強度で行うことが望ましい。

Aさんが40%の強度の運動をした時の心拍数 $100 \times 0.4 + 60 = 100$ 拍/分

Aさんが60%の強度の運動をした時の心拍数 $100 \times 0.6 + 60 = 120$ 拍/分



Aさんの年齢と目標から、Aさんは心拍数が **100~120拍/分** の運動強度が望ましいのです。今回例に挙げたAさんと同じような目標がある方は、このような方法で自分に合った強度(歩く速さやコース)を見つける所から始めてみるのも良いかもしれません♪

計り方は、手首の親指側にもう片方の人差し指と中指の2本を当て、15秒間で何回脈を打ったかを数え、それを4倍し「拍/分」に換算します。ただし、体の状態(心臓に疾患がある等)によっては、この計算が適応されない場合もありますので、ご注意ください。

4~5月のニコニコ運動教室(ノルディックウォーキング)

全7回、桜や新緑を眺めながら歩きました。次回は9・10月に開催予定です。お楽しみに!!



毎回たくさんのご参加
ありがとうございました♪

