

陸上ウォーキングと水中ウォーキングでバッチリOK!

陸上ウォーキングと水中ウォーキングは、今や健康のため、生活習慣病予防や肥満解消のために手軽にできる運動としてたいへん奨励されています。始めようと頭で思っている、なんとなく億劫に感じているあなた! 続けているうちに『もっと効果的に歩きたい』と感じだしたあなたも! 歩くことをちょっと意識してみることで、運動としての歩き方、ウォーキングを続けていくコツなどを順にご紹介していきます。

STEP 2 歩く理由を見つけましょう!

脚力が弱まると、行動範囲が限られ、家にいる時間が長くなり、心身共に老いやすくなります。

歩くことで脚の筋肉が働き、脚にたまった血液を心臓へと押し上げることで、血行も良くなり、脳への血流も増え、ボケ防止につながります。また、水中ウォーキングを組み合わせると全身運動になるので、生活習慣病予防に最適です。また、自分の体調に応じたペースでできるので、高血圧の人でも安心して始められます。女性の場合は、骨粗鬆症予防のために少し負荷のかかる運動は欠かせません。具体的な歩く理由や目的を持った方が長続きしますよ。



STEP 4 1日20分ぐらいを目標に!

歩く習慣が身に付けば、歩くペースや距離はどんどん増やしていけます。まずは1日20分歩くこと、水中だと週2~3回30分から始めましょう。そして、だんだんスピードを速くしていきます。適度なスピードで歩き続けるには、心拍数を計るといいです。初めは、すぐに心拍数が上がってしまいますが、だんだんと速いスピードで歩くことができ、距離も増えます。急にスピードを上げないようにしましょう。



STEP 1 1日何歩、歩いていますか?

「健康のためには1日1万歩」とよく耳にしますが、まずは普通の生活の中で1日何歩ぐらい歩いているのかを歩数計で調べ、今よりも1000歩多く歩くことを目標にしましょう。たとえば、駅まで歩く、いつもより遠くのスーパーに行ってみるなど、ちょっとした工夫でクリアできそうですね。もちろん、エスカレーターなどの誘惑に負けず、階段を使いましょう。



STEP 3 しっかりと運動として歩くように!

歩く理由付けが自分の中で固まってきたら、散歩や日常生活の中での「歩く」から、正しい「運動」としての歩き方を身につけましょう。

陸上では

- 背筋を伸ばし、10mほど前を見る
- つま先で蹴り出し、かかとで着地
- 肘を軽く後ろに引き、大腿で

水中では

- 全身を大きく動かし、使ってる筋肉を意識する
- 陸上ではできない歩き方もできるので、いろんな歩き方をしてみる
- 歩くスピードを変えてみる



楽しんで運動をしましょう!

- 1.自分の住んでいる町の探検をしよう
- 2.公園で自然の散策を楽しみましょう
- 3.泳ぎ、水中ウォーキングの距離を毎回数えて目指すは世界一周
- 4.スイミングのアクアレッスンに参加しましょう

なぜなぜ わかるかな?

- ※答えは4面にあります。
- ① 見るとお金がかかるのがコンサート、みられてお金がかかるのは何?
 - ② 野菜をいっぱい載せたトラックが急ブレーキ。落ちたのは何?
 - ③ 氷の上で滑るのが得意な魚って何?
 - ④ 水の中に家が入ると何になる?
 - ⑤ 新聞にいる鳥は何?
 - ⑥ アメリカで売っているろうそくは何ドル?
 - ⑦ 探し物を見つけると犬は何けん?
 - ⑧ 人に話しかけられても相手せずに食べるパンは何?
 - ⑨ いつも踏みつけられるペットは何?
 - ⑩ お腹がすいてはいるときに着る服は何?

かわうそ祭 三国校



ゲームが色々あって楽しかったです。先生のショーが面白かったです。
雑賀 仁美さん



餅つきやおみくじが面白かったです。お餅が美味しくて3つも食べました。とても楽しかったです。
太井 辰之輔くん



メガホンで水鉄砲みたいにできることを初めて知りました。餅つきが久しぶりだったので嬉しかったです。
城野 遥さん



最後の先生たちのショーが面白かったです。こんどもまた参加したいです。
村山 愛果さん

クリスマス会 小郡校



クリスマス会は、とくに劇がおもしろかったです。ジバニャンとかが出てくるとは思いませんでした。
大谷 匠くん

クリスマス会に参加して、オラフやサンタさんや妖怪ウォッチが出てきておもしろかったです。
勢田 陽向さん

すごく楽しかったです!ゲームも先生たちの劇もおもしろかったです。すごくいい思い出になりました。
小野 萌花さん

クリスマス会とても楽しかったです。とくに玉入れが楽しかったです。また参加したいです。
北島 志保さん

プールでゲームをしたりしておもしろかったです。さいごに劇を見て、プレゼントをもらったのでうれしかったです。
小島 拓海くん

協賛 アサヒみどり販売(株)・九州キリンビバレッジサービス(株)
大塚食品(株)・江口製菓(株)
御協力ありがとうございました。(順不同、敬称略)