

# 冬も体を動かそう



冬も毎日体を動かし、運動を継続しましょう。

## 3つの運動

バランスよく組み合わせるとより効果的です



### 有酸素運動

ウォーキング、水泳、歩くスキー、ノルディックウォーキングなど

- ・筋力、体力の向上
- ・生活習慣病の予防
- ・ストレスの解消

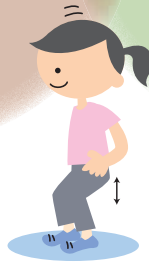


### 筋力トレーニング

- ・基礎代謝を高める
- ・太りにくい身体づくり

### ストレッチング

- ・柔軟性の向上（けがの予防）
- ・疲労回復、リラックス効果



体力とは、身体活動を行う能力に関係する持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などの要素から構成されています。

運動で体力を向上させ、メタボリックシンドロームを、予防しましょう。

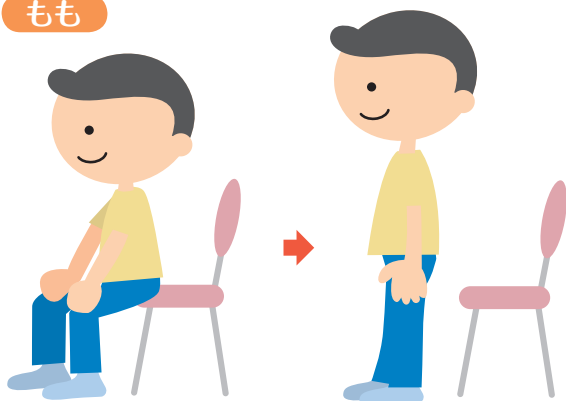
## こつこつ貯筋たいそう



使って貯めよう筋肉貯金  
筋肉量を増やしましょう!

- ポイント
- 呼吸を止めずに
  - 反動をつけずにゆっくりと
  - 使っている筋肉を意識しながら
  - 動作はゆっくりと…

### もも



足を肩幅に開き椅子に浅く座る。  
ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと戻る。  
(余裕があれば膝をまげて腰をおとすスクワットで)

### ふくらはぎ



足を肩幅に開き  
かかとの上げ下げを行います。  
(背伸びする要領)

### ももの前側



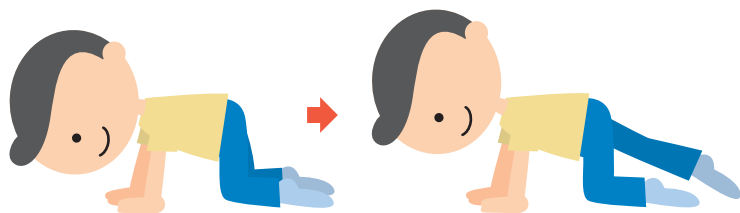
片足ずつゆっくりと曲げ伸ばし。



ゆっくりつま先を持ち上げます。



## 背中・おしり



4つばいの姿勢になります。

上体は安定させてバランスをとりながら片足ずつ後ろに伸ばします。

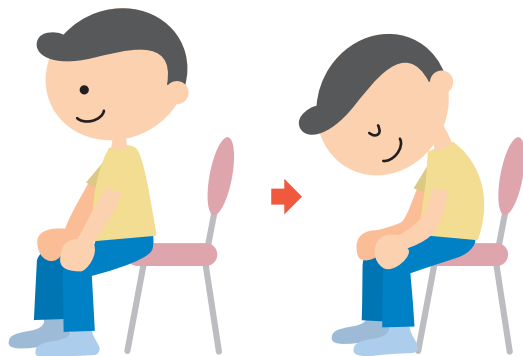
(余裕があれば伸ばした足を床から浮かす)

## 胸、腕

四つばいの姿勢から腕立て伏せを行います。

この時、腰を反らさないよう注意します。

## おなか



おへそをのぞき込むように体を丸くする。

(かかとも上げて体全体を丸めるように)

冬の間も、筋力トレーニングを継続しましょう。

## ノルディック・ウォーキングをはじめませんか？ ❄️❄️

冬も寒さに負けず外で歩きましょう

### ノルディック・ウォーキングとは

フィンランドのプロスキーヤーが雪のない季節のトレーニングとして行ったのが、始まりです。ポール（ストック）を使用するためポールウォーキング、ストックウォーキングともよばれています。ポールを使用することで腕や上半身も使う全身運動となり、平均20～40%エネルギー消費量が上昇し、効果が高まります。足首、膝、腰などにかかる負担を軽減します。持病のある方、治療中の方は、主治医に相談してから行いましょう。

#### 【ポールの長さ】

身長×0.68が目安です。専用のもので長さを調節出来るタイプもあります。

#### 【歩き方】

前足と後ろ足の間あたりでポールを突き、腕を伸ばしながらポールを後方へ押し出し、体を前に押し出す感じで歩きます。背筋が伸び、歩幅が広がります。

#### 【服装】

服装や靴は、ウォーキングに適したもので、行って下さい。

事故防止のために手袋をはきましょう。



「すこやか北海道21」改訂版の中でもノルディック・ウォーキングを積極的に推進しています。

.....

ポールは、輸入品が中心です。  
アウトドアショップやスポーツ店に  
お問い合わせ下さい。



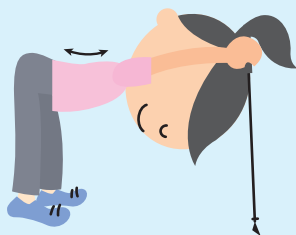
## ポールを使って、ノルディック・ウォーキング前後のストレッチ



大腿部／後側



大腿部／前側



大胸筋／背中



上腕部／後側

ノルディック・ウォーキングをもっと知りたい方は下記へ

- ・NPO法人 北海道ノルディック・ウォーキング協会 842-2730
- ・大滝ノルディック・ウォーキング協会（事務局：藤田気付）  
TEL&FAX 0142-68-6106（19：00～21：00）  
<http://www.phoenix-c.or.jp/~fujita/>
- ・日本ストックウォーキング協会  
<http://www.sticks.jp/html/katsudou/index.html>
- ・北海道ノルディック・フィットネス・ウォーキング協会  
事務局 TEL&FAX 0167-23-4169  
<http://www1.ocn.ne.jp/~furano/>