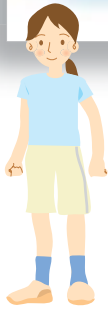


# 運動

## スポーツの秋！無理なく、楽しく、適度な運動。

寒く、雪に閉ざされる秋から冬にかけては、どうしても身体を動かす機会が減ってしまいがち。八軒にある西健康づくりセンターでは、室内のウォーキングデッキやトレーニングジムなどを低料金で利用することができます。また、健康体力測定を受けると、健康運動指導士などの専門スタッフにあなたの体力・健康状態に応じた運動プログラムを作成・指導してもらうこともできます。今回は、実際に健康体力測定を体験した様子をお伝えします。



体重、体脂肪を計測する小部屋。水着を着て卵型の機械に入り体脂肪を測定します。



体力測定室。いろいろな計測機械があり、明るい音楽が流れていました。まず身長を測定します。

今回受けたのは…

測定をしてくれた  
運動指導員の  
大橋 郁美さん



**体力測定Aコース**  
予約した日にまず券売機でチケットを買い、受付へ。事前に記入した問診票を渡し、更衣室で着替えてから、血圧を測りました。そして、忘れずにストレッチ。測定室に向かいます。

### 結果

裏側の筋力が低下している  
膝屈曲筋力という太ももの  
れまです。今回の結果では、  
トを見ながら食生活診断、  
体力測定結果などそれぞれの  
項目について説明してく

健康体力測定が終了しました  
どんな診断結果が出たので  
しょうか。教えてください。

それがですね。(チエックシ  
ア)をしながら食生活診断、  
体力測定結果などそれぞれ  
の項目について説明してく

の気がになります。表側と  
裏側の筋力バランスが悪い  
と膝や腰を痛めやすいので  
す。

これからどのようなトレー  
ニングをすればいいのでし  
ようか。

このデータをもとにあなた  
に適した運動プログラムを  
作成します。

運動効果を  
あげるため  
の栄養相談  
も受けまし  
よう。

健康づくりには運動のほか  
に、栄養、休養も大切な  
ですね。栄養相談を受け、  
さっそくプログラムに沿っ  
てトレーニングします。あ  
りがとうございました。

運動だけじゃなく、栄養と  
休養もきちんと取ること。  
三つのバランスが大切です。

食生活診断ではコレステロ  
ールと塩分を取り過ぎてい  
るようです。体脂肪も気  
になるのですが、健康的に  
運動するにはどのようにす  
ればいいですか。

### 測定結果



その場で測定結果を見て、気になるところも説明してもらえます。



腹筋をした後、最後は体前屈で柔軟性を測定します。約40分で全ての測定をすることができます。



次に脚筋力を測定。ももの表側、裏側の筋力を左右測定します。



持久力を測るエアロバイク。心拍数を測りながら重くなるペダルをこぎます。

### 運動ワンポイント

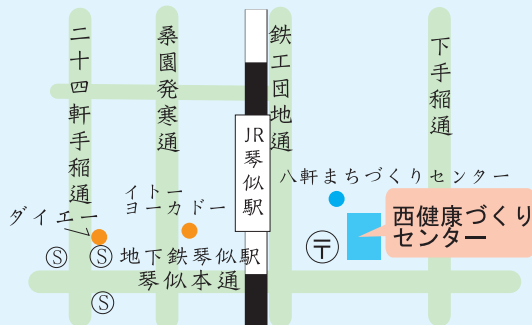
運動の前後にはストレッチ、水を欠かさずに！

運動前後にケガを防ぐためのストレッチをすることはもちろん、運動前・運動中には必ず水を補給しましょう。発汗による運動前後の体重差を小さくすると効果があります。運動時には500ミリリットルのペットボトル1本分程度の水を飲むよう心がけましょう。



トレーニングジム。各自のペースでトレーニングにはげみます。

## 札幌市西健康づくりセンター



〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7  
電話(011)618-8700 FAX(011)618-8704  
URL <http://www.sapporo-hpc.com>

利用料金 1回 **390**円  
(小学生以下は保護者の同伴が必要)

### 利用時間

火～土 午前9時30分～午後8時30分  
日・祝 午前9時30分～午後6時  
(月曜・年末年始休館)

- 健康体力測定 A コース ●対象/18歳以上の健康な方 ●料金/2,500円
- 健康体力測定 B コース ●対象/測定実施日の3カ月以内の健診(すこやか健診や人間ドッグなど)の結果を持参できる方 ●料金3,000円

※Bコースを受けると、運動フロアの利用は1年間1回200円(ただし初回のみ半年間無料になります)。

申込 ・日・祝・月曜を除く午前9時～午後5時に受付します。  
・Bコースの場合は申込時に健診結果が必要です。  
・実施日時などはお問い合わせください。

- 体脂肪測定、脚筋力測定 ●対象/18歳以上の健康な方 ●料金/各1,000円
- 運動教室(年4回開催) ●各教室1期間 全11回 ●料金/6,600円  
※回数・金額などは変わる場合があります。