

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ②

今回はニコニコペース運動の誕生秘話や特徴についてご紹介しました。今回はその具体的な方法についてみていきましょう！ちょっとした計算をして運動中の脈拍数を目安にするだけで運動効果の大幅アップ間違いなしです！！

○ニコニコペース運動はどんな運動？

ウォーキングやジョギング、自転車こぎなどの有酸素性運動を最大酸素摂取量^{※1}の約50%に相当する強度（きつさ）で行う運動です。

※1最大酸素摂取量とは…

体が運動中にどれだけ酸素を取り入れて使えるかを表す数値じゃ。これが高いほど、酸素を使ってたくさんのエネルギーを作りだせるため、持久力が高いと言えるのじゃ



○運動の質がグッと高まります

ニコニコペース運動に調節するためには運動中の脈拍数が重要な指標となります。運動中の目標脈拍数は年齢によって異なりますので、次の計算式から求めてみましょう！

$$\text{目標脈拍数} = 138 - \text{年齢}^{\ast 2} \div 2$$

(拍/分)

福岡大学運動生理学研究室作成

※2年齢が奇数齢の場合、1つ上の偶数齢に合わせる



服用している薬の影響や不整脈等で目標脈拍数では不適切な場合があります。その場合は次の①～③を目安にしましょう！

- ①楽でもなく、きつもなく、ややきつい程度
- ②運動中にやや息は弾むが、話ができる余裕がある
- ③30分くらいなら余裕を持って運動が続けられる

ニコニコペース脈拍数の範囲は目標の±5(拍/分)です。運動開始4分～10分で確認して、目標脈拍数に近づけるほど、運動の質が高まります！

○ニコニコペース運動に適した運動種目の例



水中運動



自転車
エルゴメーター



ウォーキング
ジョギング



ステップ運動

三分体操

ながら運動 ⑨ 腰椎整え姿勢改善



1.信号待ちしながらその場かかと足踏み(20回×1～3セット)

①基本姿勢

脚を腰幅に開いて立ち、両手はL字にしてウエストに当てます。



横から
挟むように

②かかと足踏み

膝を伸ばしたまま、その場でかかとを小さく上げ下ろします。



重心は真ん中
脱力して行なう



肩の高さは
キープ

骨盤だけが
上下動する

かかとは
小さく上下

膝は
伸ばした
まま

ウエストに当てた手で骨盤が縦にゆらゆら動くのを感じましょう

2..呼吸でコアトレ(各10回程度)

両かかとを合わせて立ち、つま先は開きます。体の軸は真っすぐにして、正面を向いたまま息を吐ききり、これを繰り返します。



①大きくゆっくり呼吸

深呼吸のように息を大きく吸い「ハーッ！」と吐き切る

②短く強く吐く呼吸

適度に息を吸い「ハッ、ハッ、ハーッ！」と3回で吐き切る

3..側屈でコア&体幹トレ(左右5～10回程度)

上記2と同様に立ち、息を吐きながら片手を下げるとして体を真横に傾けます。



呼吸は上記2①②と同様

へそから上だけを傾けるようにして重心は真ん中から動かさない

傾けた側の肋骨と骨盤の距離を縮めるイメージで行いましょう

左右とも行ないましょう

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は年末年始を健康に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

急に寒暖の差が激しくなり、本格的な冬が到来した感じですね（秋はどこいった！？）。まだ寒さに順化していないこの時期は、風邪などを引きやすいので体調管理にはくれぐれも気を付けましょう。また、これからは様々な催しでご馳走を楽しんだり、お酒を飲む機会が増えるため、胃腸の疲れが出る時期でもあります。そして、体重が増えてなかなか元の体重に戻らないという声も多く聞きます。

そこで、イベントを楽しみつつも体調・体重を管理し、気持ちよく新しい年を迎えるための工夫をお伝えします！参考にいただければ幸いです。

👉 やってみよう：年末年始を健康に迎えるための工夫！

お酒(アルコール)の飲み方

アルコールは胃よりも小腸で多くが吸収されます。このため、何か食べながら飲む方がアルコールの吸収は穏やかです。



水と交互に飲むようにすると飲み過ぎ防止に効果有。

胃腸を整えよう

シッカリ噛む(30回程度)

食べ物の消化は口で唾液と混ざり合う時から始まっています。しっかり噛むと消化がよりスムーズです。

刺激するものは控える

唐辛子などの香辛料、塩辛い物や酸味が強い物は胃酸の分泌量を増やすので控えましょう。

ストレスを適時解消しましょう

年末の忙しさや、寒さによるストレスで、心身ともに疲れが溜まりやすくなるのもこの時期の特徴です。



暖かい部屋で5分程度瞑想(ストレッチでもOK)



近所や公園などをゆっくり散歩してリフレッシュ♪

“+10分”身体を動かす

運動をする時間が取れなくても、家事なども立派な身体活動です。運動不足解消のためにまず10分動いてみましょう。



”+10分“の積み重ねがとても大切です。

令和6年度 12月の日程

筑前町民限定

無料

予約不要



コスモスプラザ

午後【14時～17時】

3日, 17日(火)、13日(金)

集団運動 ①14時15分～15時

②16時～16時45分

夜間【18時～21時】

5, 12, 19, 26日(木)

集団運動 ①18時15分～19時

②20時～20時45分

ちくぜん少年大使館

午前(9時～12時)

7, 21日(土)

集団運動 ①9時15分～10時

②11時～11時45分

メール登録はこちら→
chikuhe373l@gmail.com



本年も残り1か月となりました。多くのご利用ありがとうございました。寒さや気忙しさに負けずこの12月も日々の運動でリズムをつくり、年末年始に向けて計画的に過ごしていきましょう。良い締めくくりにして、気持ちよく新年を迎えましょう。