



特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ⑤

令和5年度にスポーツ庁から、30～50代の約8割が運動不足を感じているとの報告が発表されました。健康のために運動しなければと思いつつも「どの程度したらいいかが分からない」、「忙しくて時間が取れない」という方も多いと思います。そこで、今回は成人に推奨される身体活動量とこれをニコニコペースで行う利点についてご紹介します。

○成人（18～64歳）に推奨される身体活動量

健康の維持・増進のためには、成人では3メッツ以上で週23メッツ・時以上身体を動かすことが推奨されています。例えば、普通歩きの3メッツであれば毎日70分弱行わないと、この推奨量を満たすことはできません。



いやいや、仕事や育児で忙しくて毎日70分歩くななんて無理無理！

そうですね、現実的にはなかなか難しい。そこでニコニコペースの出番です！成人のニコニコペースは低く見積もって早歩きの4～5メッツなので、ニコニコペースで行うことで身体を動かす時間はグッと短縮されます。例えば、5メッツの早歩き1時間を週に3日行えば、残りは8メッツ・時となり、残り4日で普通歩きを一日40分程度行えば推奨量を充足できます。

なんだか希望が見えてきた！



○日常生活にニコニコペース運動を取り入れよう

ただし、仕事や家事、育児などの日常活動は個人差が大きいので、一律に「ニコニコペース運動を何分やろう！」とは決められません。ご自身の生活スタイルに合わせて適正ニコニコペース運動時間を見定めてみましょう！

施設でニコニコペース運動60分×2回/週
+通勤時に早歩き30分強×5回/週



施設でニコニコペース運動60分×3回/週
+自宅で踏み台運動15分×5回/週



いかがでしたか？ただ身体を動かすのではなく、それをニコニコペースで行えば、必要な時間を大幅に減らすことができるのです！さて、5か月にわたりお届けしてきたニコニコペース運動特集は今回で一区切りとなります。次回からは「運動のウソ!?ホント!?!」シリーズが再開します。お楽しみに♪

三分体操

ながら運動 ⑫ 室内スロージョギング®



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 M.I

1.室内スロージョギング® (3分程度：1分×3回)

もOK幅で立ち、2本のレール上を進む感覚で行います。この時のピッチ(1分間の歩数)の目安は180歩です。普通歩きが1分間に約100歩なのに対し、それよりも速いピッチで行います。その分、歩幅を狭くして行いましょう。

【ポイント1】2本のレール上で行う 【ポイント2】ピッチの目安は1分間180歩

【ポイント3】8の字ターン



足は腰幅
体の真下に
接地

蹴らない・踏ん張らない
足は置く感覚



軸を真っすぐ



かかとが上がる
背伸び



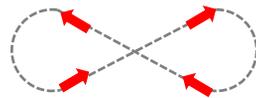
軸がやや前傾で自然と前進

歩幅は狭く
小刻みに

接地は
足指の付け根



テレビなど
見ながら



省スペースでは
8の字ターンがおススメ
→目が回らない!

2.ストレッチ体操 (30秒以上)

1) もも裏

足を腰幅に開いて立ち、片足を一歩前に出します。太腿に手をのせ前方の膝を伸ばしたまま上体を前に倒します。



2) もも前

片方の膝を曲げ、その足を背中側から手で持ち膝を後方へ引きます。体は真っすぐ
何かにつかまってやりましょう



3) ふくらはぎ

足を前後に開き、かかとを床につけたまま前方の膝を曲げます。

つっぱる程度に伸ばす
何かにつかまった方が行いやすい
後ろ足のつま先を正面に向ける



このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。
今回は糟屋郡宇美町でトレーニングされている藤木芳久さん(88歳)・清子さん(86歳)ご夫妻です。

【共に歩んだ20年】



利用のきっかけは、芳久さんが宇美町ウォーキング事業で歩数計を配布されデータを確認するためにトレーニングルームへ来室。ちょうど退職した時期で指導員から誘われたこともあり、奥様の清子さんと一緒に利用を開始。現在、芳久さん3,988回・清子さん3,313回利用！レッスンも可能な限り参加され、多くの利用者の憧れです♡

【朝のレッスン欠かさず参加】



30分のモーニングエアロにも参加！いい汗を流しています！

【幾度かの難局を乗り越えて】

利用を継続されてきた中で、芳久さんは大病を数度経験、清子さんも人工股関節の手術という難局を見事に乗り越え、お二人とも元気に復帰しトレーニングを継続中。今では週5日のトレーニングが生きがいに！病院で名前を呼ばれた際、スッと立ち上がると周りからビックリされるとか！日頃のトレーニングの賜物ですね

【藤木さんご夫妻から皆さんへのメッセージ】

とにかく続けることが大事。雨だから、寒いからと利用を先延ばしはじめると、ずっと延びる。ラクをしだしたらきりが無い。人はラクな方を選びがちだけど、やっぱり自分のためにも運動を続けていきましょう。きつい・気が乗らない時もあるけど、運動する仲間(伴侶)がいるから続けれる！

令和6年度 3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】

7日(金)、11、25日(火)

集団運動 ①14時15分～15時

②16時～16時45分

夜間【18時～21時】

6、13、27日(木)、21日(金)

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)

1、29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



2月はお楽しみのInBody測定を実施します。より正確な筋肉量や体脂肪量を知って、ご自身の健康づくりのための運動を見直していきましょう。会場と日時はコスモスプラザ・多目的ホールでの開催時となります。ぜひご利用ください。