

笑顔で、楽しく、健康づくり ～自分に合った運動を見つけよう～



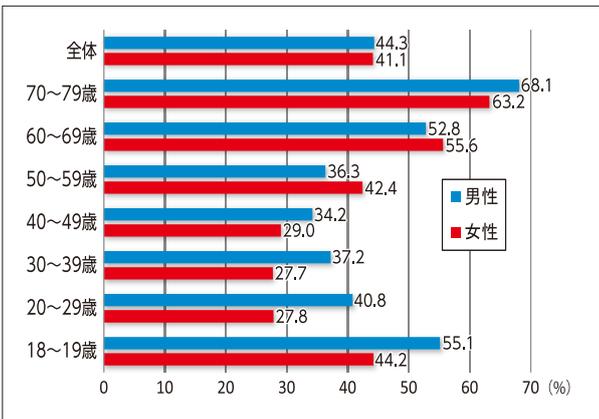
問スポーツ振興課 (☎231-2739)

「笑顔で、楽しく、健康づくり」が続いています。女性が低く、多くの年代で男性よりも女性の方が低くなっています。スポーツをする理由としては「健康のため」が77・4割と最も多く「体力増進・維持のため」、「楽しみ・気晴らしとして」が続いています。

皆さんは日ごろから運動していますか？「忙しくて時間が取れない」「体力に不安がある」「運動が苦手」と運動・スポーツに抵抗がある方も、まずは、体を動かすことから始めてみませんか。

国民医療費が年々増加する中、運動・スポーツに取り組むことによる効果として、健康増進・健康寿命の延伸が注目されるようになっていきます。

国の調査では成人の週1回以上のスポーツ実施率は42・5割、週3回以上では19・7割となっています。一方で、「この1年間に1回もスポーツを実施しなかった」「今後もあるつもりがない」と回答した人が27・2割も存在しています。世代別・性別に見ると20代、40代の実施率が低く、多くの年代で男性よりも女性の方が低くなっています。スポーツをする理由としては「健康のため」が77・4割と最も多く「体力増進・維持のため」、「楽しみ・気晴らしとして」が続いています。



世代別・性別のスポーツ実施率(週1回以上)
(スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」平成28年度)

参考：文部科学白書2016
第8章 スポーツ立国の実現
第2節 スポーツを通じた健康増進

実施頻度が減った、または増やせない理由としては、「仕事や家事が忙しいから」「面倒だから」「年を取ったから」などが多くなっています。下関市では、平成26年2月に「下関市スポーツ推進計画」を策定し、市民の誰もが、いつでもどこでも気軽に目的に応じてスポーツを楽しめるような環境を整備することにも、「スポーツでひとまらちも楽しく元気アップ！」することを基本理念として、学校や市民団体との協働をさらに進め、元気な下関市を実現するためにスポーツを推進していきます。

気軽に始められる スロージョギング® に挑戦!

スロージョギング®とは
ニコニコペースで走る!

隣の人と笑顔でお話しできる速度で走ります。高齢者や運動経験の少ない人は「歩くペース」がそれよりも遅いペースです。疲れを感じたら歩きましょう。



スポーツ振興課 林主任
(スロージョギング®
アドバンス資格認定者)

- ① **体力アップ**
体にいいこと盛りだくさん!
継続していくうちに体力が付くので生活の質が向上していきます
- ② **減量効果・メタボ改善**
ウォーキングに比べると消費エネルギーが約2倍! 内臓脂肪も減り、健康的な体づくりに最適です
- ③ **生活習慣病改善**
高血圧、脂質異常症、高血糖改善効果があります
- ④ **脳機能の改善**
運動することで脳の働きが良くなります。認知症、うつ予防・改善に効果が期待されています
- ⑤ **がん予防**
スタミナが低いほど、がん死亡率が高くなるのが分かっています
※スタミナが高いほどニコニコペースのスピードが速くなります

※参考：日本スロージョギング協会® 発行資料



ニコニコペースで走る

疲れしないスピード、それがまさにニコニコペース。
初心者は「歩くペース」がそれよりも遅いペースで!

口を開けて、呼吸は自然のままに

呼吸は意識的にコントロールする必要なし。荒くならないように気を付けるだけでOK!

**1日の目標は
トータル30分~60分**

まとまった時間が取れないときは、3分×10回のように小分けして走っても大丈夫。

あごは上げて、目線は遠方に

走るときにあごを上げると、背筋がしっかり伸びて、脚が引き上げやすくなります。

**足の指の付け根で
着地する**

足の指の付け根あたりで着地するフォアフット着地なら、衝撃はかかと着地の1/3。



市内各所でスポーツ・体操クラブが活動しています。この秋、新しいことにチャレンジしてみませんか。



「いきいきスポーツクラブ」の皆さん

スロージョギング®をもっと知りたい方は日本スロージョギング協会®のホームページをご覧ください。



スロージョギング®教室の「出前講座」も行っています。詳しくはスポーツ振興課(☎231-2739)へ問い合わせを。

