

# ワンポイントエクササイズ

いつでもどこでも気軽にできるウォーキング。フォームを意識して代謝をアップ！ 運動効果を倍増しよう！



1 軽く握りこぶしをつくり肘は直角。胸を張ってまっすぐ前を見る。  
 2 普段より半歩速くに、着地は必ずかかとから！  
 3 床から離れる時にはつま先で蹴り出す！  
 4 腕も前後に振りましょう。体の軸がブレないように！



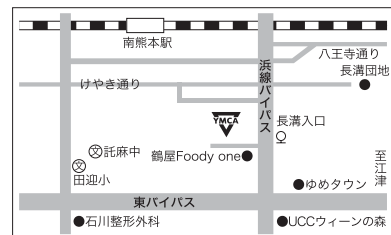
## さらに運動効果を倍増したい方... いっしょにはじめましょう!!

**黒木 裕二郎さん**  
 指導歴12年 NSCA認定パーソナルトレーナー 競技種目 ボクシング  
 運動される皆さん一人ひとりの状態・体調を正しく把握し、最適なプログラムを作成します。  
 まずはYMCAに来ていただくだけで構いません。皆さんのライフスタイルの中にYMCAでの時間をつくり、楽しく運動習慣を身につけましょう！ 私たちにお任せください！

### お問い合わせは各YMCAへ

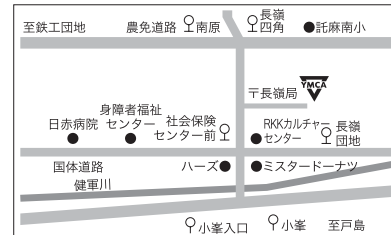
**みなみYMCA**  
 TEL 096-378-9370

運動後には広いサウナに水風呂＆お風呂でリラックス！



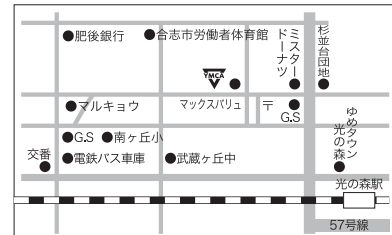
**ながみねファミリーYMCA**  
 TEL 096-385-0676

マシン指導はお任せください！ トレーニングに集中できる環境です！



**むさしYMCA**  
 TEL 096-248-6334

「HIP HOPエクササイズ」が話題です！ 成人会員の無料送迎バス好評運行中！



# Y Wellness NEWS

家族と共に健康に生きるために...  
 生活習慣を見直して  
 1週間23エクササイズを目指そう！

## Wellness

身体の健康はもとより、精神・知性の調和を目指すのが、YMCAが提唱する「Wellness - ウェルネス」です。YMCAは子どもたちから大人まですべての人たちが健康で豊かな生活ができるように応援しています。皆さんのご家族と共に健康に生きるために、今できることをはじめてみませんか。

### 1週間23エクササイズを目指して 身体活動を増やしましょう！

活発な身体活動とは、運動だけでなく、生活活動も含まれます。様々な身体活動を通して、消費エネルギーを増やし、身体機能が活性化することにより、糖・脂質の代謝が活性化され、内臓脂肪が減少します。さらに血糖値・脂質異常・血圧などが改善し生活習慣病の予防につながります。

### エクササイズとは

身体活動の量を表す単位で、強度×時間で算出します。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。(下表参照)  
 厚生労働省は、活発な身体活動(運動や生活)で、生活習慣病を予防することが重要としています。YMCAでは、1週間に合計23エクササイズ以上の身体活動を行うことを目標としています。

山折

1 エクササイズに相当する身体活動	
運動	生活
<p>体力の維持・向上を目的として実施するもの</p> <p><b>ウエイトトレーニング</b> 20分</p> <p><b>速く歩く</b> 15分</p> <p><b>ジョギング</b> 10分</p> <p><b>エアロビクス</b> 10分</p> <p><b>ランニング</b> 8分</p> <p><b>水泳</b> 8分</p>	<p>運動以外で体を動かすこと 日常生活で行う活動全般が含まれます</p> <p><b>歩行</b> 20分</p> <p><b>自転車</b> 15分</p> <p><b>子どもと遊ぶ</b> 15分</p> <p><b>階段昇降</b> 10分</p> <p><b>重い荷物運び</b> 8分</p>

1週間23エクササイズのうち、4エクササイズは活発な運動をしましょう！

Y Wellness NEWS は本体からはずして、イラストのように折ってお読みください。