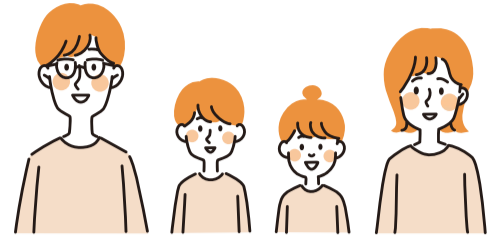


子育て中 子どもと一緒にできるトレーニング



運動にはまとまった時間が必要だと思いませんか。家事や育児のすきま時間に身体を動かすことも、健康維持に大きな効果があります。また、子どもと一緒にできるトレーニングなら、大人も子どもも一緒に運動不足を解消できます。子どもの年齢に合わせて、コミュニケーションを楽しみながら運動してみませんか。

手軽にできる！
ながらでできる！？
Myスポーツメニュー
(スポーツ庁)



3歳以下の子どもとできる
腹筋トレーニング(クランチ)

ポイント 頭を上げ、子どもに近付くことで、腹部のトレーニングになります

- ① ひざを曲げて子どもをおなかに乗せる
 - ② 背中を床から浮かせ、子どもと視線を合わせる
- より効果を高めるには
①②の繰り返し中、頭を床に戻さず連続して行う。

3～6歳の子どもとできる
足腰のトレーニング(足上げ)

ポイント 子どもがしがみついても負担がかかり、良いトレーニングに

- ① 子どもの足を自分の足の甲にのせる
- ② バランスを取りながら片足を上げる
- ③ 足を戻す
- ④ 逆足も同じように片足を上げる

子どもと一緒にできる運動は他にもたくさん！
体育館の親子教室に参加してみませんか

家族で触れ合いながら運動を楽しんだり、子どもがスポーツを好きになったりできるようなさまざまな教室を開催しています。また、他の家族や子ども同士の交流を通じて、子どもの社会性を育みます。



各体育館からもイベントや教室などの情報を発信中！
各施設のSNSは市ホームページ(QRコード)参照



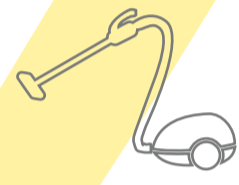
※各体育館の問い合わせ先は21ページ参照

親子教室の様子

雨の日でもできる！



暮らしの中に取り入れる



ハニワ部長と
土器土器トレーニング
+ 筋肉さいかい体操



激しい運動が不安 高齢の方も無理なくできるトレーニング



いつまでもハツラツと若々しく過ごし、健康長寿をめざすためには、元気なときから、できる範囲で適度な運動を続けることが大切です。介護予防に効果のある簡単な運動を紹介します。

足腰を強くする
あ・し・た体操



転倒予防に効果的！
膝への負担が少ない椅子スクワット

ポイント 下肢筋力を鍛えます。
頑張りすぎず自分のペースで行いましょう！

- ① 足を肩幅に広げて立つ
 - ② 5秒かけて腰をおろし、5秒かけて①に戻る
- ※支えが欲しい方は、前に机を置き、手について行いましょう

体育館では、年齢・体力に合わせて
さまざまなスポーツ教室を開催しています

- 体力に自信のある方には…
バドミントンや卓球など、持久力・瞬発力が鍛えられる競技の教室を開催しています。
- 自分のペースで運動したい方には…
ヨガや太極拳のほか、高齢の方が対象の教室【写真】もあります。



※各体育館の問い合わせ先は21ページ参照

65歳以上のトレーニング室利用
初回講習料が無料

市内の各体育館にあるトレーニング室ではさまざまなトレーニングマシンを体験できます。詳しくは各実施施設へお問い合わせください。

実施施設

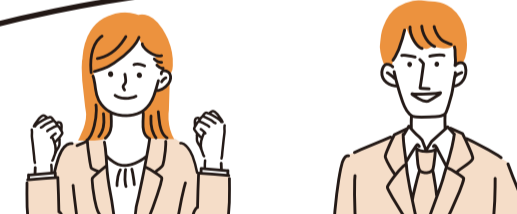
大浜・原池公園・初芝・家原大池・鴨谷・金岡公園・美原の各体育館(21ページ参照)美原総合スポーツセンター(美原区小平尾1141-1 ☎369-0577 FAX369-0576)

まずは、一度試してみませんか



スポーツ施設課職員

仕事の合間に 職場でできるトレーニング



デスクワークなどで長時間座ったまましていると、血流や筋肉の代謝が低下し健康に悪影響を及ぼす危険性が高まります。移動の時は階段を使うなど、できるだけ身体を動かすよう心がけましょう。

座席に座ったままできる 首・肩・腕のトレーニング

ポイント 首・肩の血流が促進されます。
腕や肩の筋力にもなります。

- ① 椅子に浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向ける。腕はクロスさせて、椅子の座面をつかむ
- ② つかんだ椅子の座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす
※手を組み替えて、反対側も同様に

事業所・企業で体力測定！
従業員の健康増進に取り組みませんか

従業員向けに体力測定会を行う事業所を募集しています。申込方法などは、市ホームページ(QRコード)参照



- 体力測定会って何？
握力や上体起こし、長座体前屈などの測定結果から、従業員が自身の体力年齢を知り、運動・スポーツを始めるきっかけになります。
- 健康経営で業績アップ！
運動やスポーツをすることで従業員の健康増進・活力向上につながり、経営の持続性が高まるのが期待できます。*

※経済産業省「健康経営概要」資料より作成



体力測定会の様子

必要な道具は市が無料で貸し出します。ぜひご検討ください！



スポーツ推進課職員

ながら運動で健康に

「子育てや仕事が忙しくて、運動する時間がない…」
「運動を始めたいけど、きっかけがない…」

そんな悩みをお持ちの方へ、自宅や職場で簡単にできる運動をご紹介します。簡単な運動でも、継続して行うことで肥満や高血圧、心臓病など生活習慣病の予防につながるほか、介護予防にも効果があります。心も体も健康に。まずは、雨の日でもできる「ながら運動」から、運動習慣を身に付けませんか。

問 スポーツ部(☎228-7437<スポーツ推進課>☎228-7567<スポーツ施設課>FAX228-7454)、介護予防は長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)、生活習慣病予防は健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

堺市スポーツ部
公式Twitter

堺市のスポーツ情報をお届けします⇒

