



緑と調和した 賑わいと安らぎのあるまち 江南区

令和2年
(2020年)

5月17日

第315号

こうなん



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5
電話：025-383-1000(代表)
FAX：025-381-7090
ホームページ：http://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：68,386人(-65) 男：33,294人(-39) 女：35,092人(-26) 世帯数：27,383世帯(+30) 面積：75.42km² 令和2年4月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

「自宅で出来る！ひとりで出来る！」 簡単トレーニングにチャレンジ！

新型コロナウイルスの流行により、感染拡大を防ぐために外出が減り、自宅で過ごす時間が多くなった分、運動不足が気になる方も多と思います。運動不足により「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」恐れがあります。ストレスの発散と免疫力アップのためには、なまった体をほぐす、適度な運動が効果的です。亀田総合体育館のスタッフが勧めする、自宅でできる簡単トレーニングにチャレンジしてみませんか。

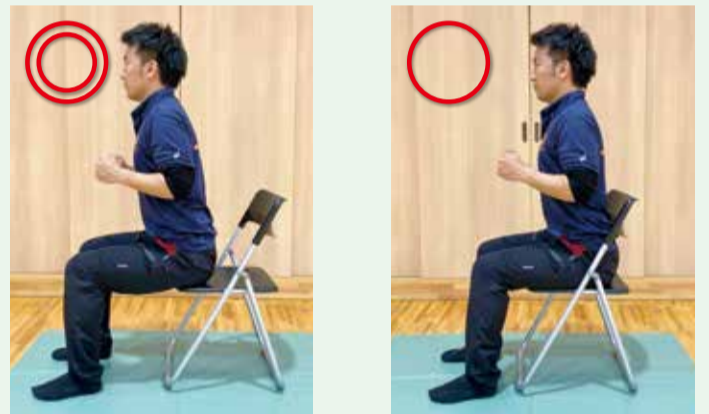
問産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ ☎025-382-4689

おすすめ自宅トレーニング

ゆったりピクス

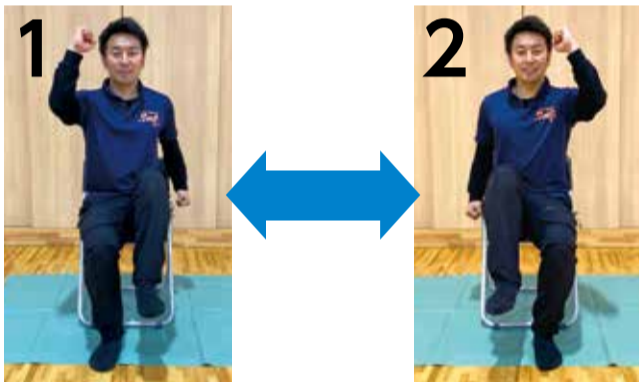
有酸素運動、筋力トレーニング、頭の体操など
いろんな動きで楽しくからだを動かしましょう!!

ゆったりピクスの基本姿勢



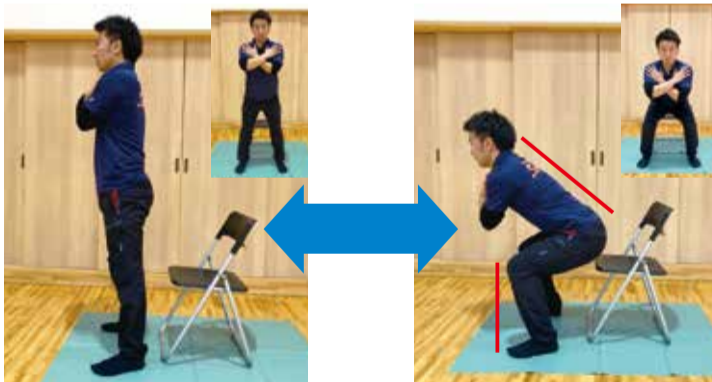
浅く腰を掛けると動きやすいですよ。

①ウォーキング(1分間)



リズムよく1、2、1、2。
軽やかに笑顔で行いましょう!!慣れてきたら、動作を大きくして行ったり、速いテンポで行ったりしてみましょう!!

②スクワット(10回)



ゆっくりと膝を曲げ、上下に動きます。
下げるのに3秒、上げるのに3秒かけます。
足は肩幅に広げ、膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに突き出す(イスに座る)イメージで行いましょう。
背中丸めずに、しっかりと伸ばします。
呼吸を止めないように、3秒数えながら行い、無理のない範囲で行いましょう。

③手と足の運動(1分間)



リズムよく1、2、3、4。
1と3の時は横に出した腕の方に顔を向けます。
慣れてきたら、速いテンポで行いましょう!!
間違っても気にしない!!
動作は大きく自信をもって!!

「ゆったりピクス」とは亀田総合体育館の『ゆったり健康』という教室で毎回行っているエクササイズです。全部で10種目ありますが、今回は自宅で簡単にできるものを選んで紹介しました。気軽にできて、家族でも楽しくできるエクササイズです。ぜひチャレンジしてみてください。

実際の動画はYouTubeで公開していますので、ぜひともご覧ください。

にいがたスポーツナビ(<http://niigata-kaikou.jp/>)の亀田総合体育館のページまたは右の二次元コードからもアクセスできます。

ゆったりピクス
動画はコチラ



屋外でのランニングやウォーキングもストレス発散に有効ですが、人込みを避け他人との距離を一定程度空けることや、マスクの着用、咳エチケットなどの徹底が求められます。

江南区役所フェイスブックで江南区の旬の情報を発信しています。→「江南区役所フェイスブック」で検索!! (<https://www.facebook.com/konanwardniigata/>)