

日野市健康課公認
キャラクター
「ひのった」

Contents

- チャートで診断！あなたの運動タイプ
- 運動タイプ別おすすめ運動事業
- 体験してみようスポーツいろいろ
- 日野市発祥のNEWスポーツ「ハンドロウル」
- 効果アップ！ウォーキングのポイント

市健康課保健師考案

チャートで診断！ あなたの運動タイプ

運動タイプ別におすすめの生活改善を紹介します。

健康課 ☎581-4111

幾度の苦難や誘惑にも耐え、地道に運動習慣を維持しているあなた。現在の習慣をこのまま続けましょう。ところで、今実践している運動の種類は偏っていませんか？楽しんで運動できていますか？

おすすめの生活改善

- 運動効果の再認識
→階段を上がっても息切れしなくなった、ウエストサイズが減ったなど効果を再認識するとモチベーションが上がります。
- 複数の運動を組み合わせる
→有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、より効果的に脂肪が燃焼できます。

一人でコツコツ アスリートタイプ



目標を決めれば
一人で頑張れる

はい

いいえ

はい

いいえ

運動習慣※ がある

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている



はい

いいえ

スタート

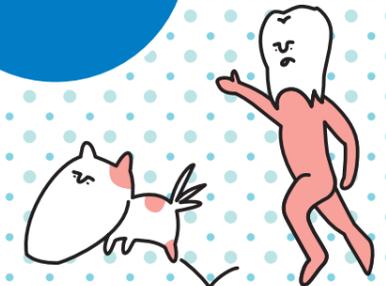
毎日仕事や家事などで1日合計60分以上動いている



はい

いいえ

体を動かしたい
と思っている



はい

いいえ

思い立ったら
すぐ行動派

はい

いいえ

同世代の友達と
比べて歩くスピードが速い

はい

いいえ

みんなでワイワイ タイプ



はい

いいえ

スポーツは
個人競技より
チームプレー！

はい

いいえ

今日から始めよう タイプ



何らかの理由で運動できないでいるあなた。今より少しでも長く、元気に体を動かすことが健康への第一歩。ひのイキを見た今がチャンス！今日から運動を始めましょう。

おすすめの生活改善

- 運動用の服、靴などをそろえる
→目につく場所に運動のきっかけになるものを置いておくとやる気が出るのでは？
- ながら運動から始めてみる
→テレビを見ながら腹筋、歯磨きしながらスクワットなどの筋力トレーニングなら、自宅で気軽に取り組みます。今より10分多く体を動かすだけで、生活習慣病になるリスクが下がります。

体を動かすのが 苦手タイプ



体を動かすのが少し苦手なあなた。このままではあなたの健康が心配です。今日から新たな一歩を踏み出しましょう。

おすすめの生活改善

- 今よりちょっと早歩き
→歩幅を広げたり、早歩きするだけで消費カロリーがアップします。
- 腹式呼吸を意識する
→人は1日に約25,000回も呼吸しています。腹式呼吸で息を吸った時に胸とお腹を膨らませることを意識すると、体幹の筋力トレーニング効果が得られます。

今日から始めようタイプ

あなたにおすすめの運動事業



スポーツ&カルチャー教室

市民の森ふれあいホールでは、ヨガ・ピラティスやキッズ・親子ベビー向け教室など、あなたのライフスタイルに合ったさまざまなプログラムを用意しています。



ハンドロウル体験教室

日野市発祥のNEWスポーツを体験しませんか？ひのイキ今号7面で紹介しています。

- 日時** ①毎月第2・第4火曜日14:00～16:00
②毎週木曜日13:30～15:30
会場 ①市民の森ふれあいホール
②平山台文化スポーツクラブ

健康サポートルーム・輝 (かがやき)

運動指導員が体力測定の結果に基づき、相談しながらあなたに合った運動プログラムを作成します。

問 健康課 (☎581-4111)



体を動かすのが苦手タイプ

あなたにおすすめの運動事業



ちょこっと散歩会

ウォーキング指導者と一緒に「歩く習慣」を作しましょう！平成28年度の予定は次の通りです。

- ▶七ツ塚散歩会
日時 毎週月曜日10:00～11:15
会場 七ツ塚ファーマーズセンター
▶ふれあい散歩会
日時 毎週水曜日10:00～11:15
会場 市民の森ふれあいホール



ちょこっとウォーキング

勇気を出して初めの一步！まずは自分のペースで歩いてみましょう！市内3キロの短いコースをスポーツ推進委員が紹介します。



ラジオ体操

多摩平第一公園、旭が丘中央公園、市民の森スポーツ公園の3カ所で毎朝、日野市ラジオ体操連盟によるラジオ体操を実施しています。

一人でコツコツ アスリートタイプ

あなたにおすすめの運動事業



市民体育大会

陸上競技や卓球など32種目のスポーツ競技大会で力試し！



南平体育館トレーニングルーム

ストレッチスペースやフリーウエートのほか、各種マシンを利用した筋力トレーニングや有酸素運動など、ご自分の目的に合ったトレーニングが行えます。



歳の鬼あし多摩川ランニング

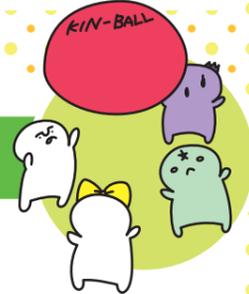
「鬼あし」と呼ばれるほど健脚であった土方歳三にちなみ、ひの新選組まつりの時期に合わせて毎年5月に開催されるウルトラランニング。

多摩川と浅川の土手沿いを走る20キロと50キロの種目があります。



みんなでワイワイタイプ

あなたにおすすめの運動事業



日野スポーツスクール

バドミントン、卓球、剣道など10種目の中から自分に合ったコースを選び、週1回の教室に参加して、アスリートを目指しましょう！



健康づくり推進員活動

健康づくり推進員と一緒に、ウォーキングや室内活動を楽しみましょう。毎月活動しています。

問 健康課 (☎581-4111)



平山台文化スポーツクラブ

スポーツ系19種、文化系10種のプログラムを実施中。ひのイキ今号6面でも紹介しています。



リ・エンジョイスポーツ

バドミントン、卓球、ビーチボール、ミニテニスなど気軽に始められるスポーツをきっかけに、スポーツ推進委員と仲間づくりを始めましょう！

ハンドロウル



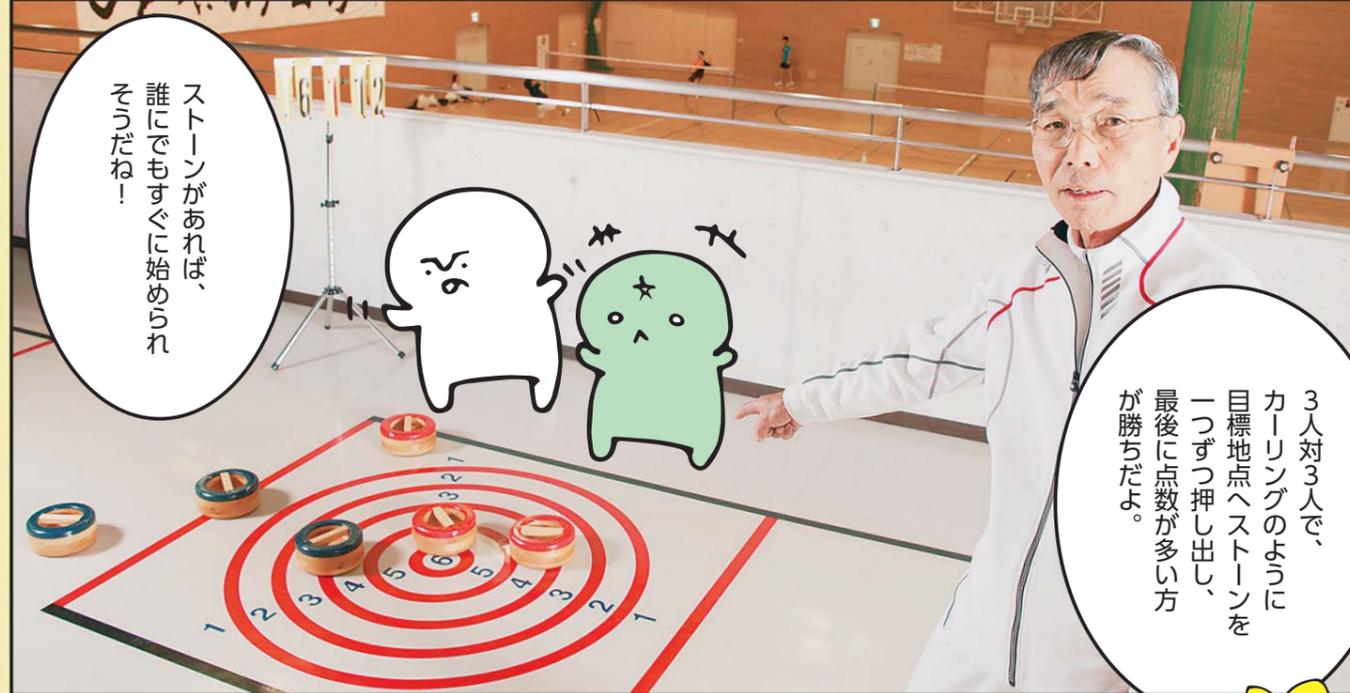
このストーンを使うハンドロウルというスポーツだよ。

日野市発祥のNEWスポーツがあるんだよ。

え？何それ？

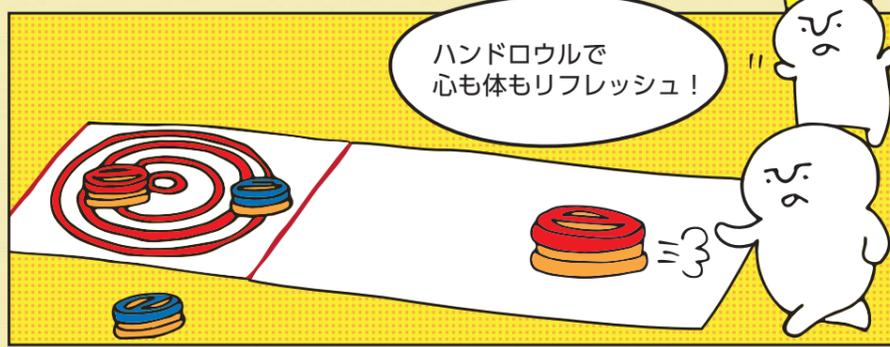
これでどんなスポーツができるの？

ジャンクション



3人対3人で、カーリングのように目標地点へストーンを一つずつ押し出し、最後に点数が多い方が勝ちだよ。

ストーンがあれば、誰にでもすぐに始められそうだね！



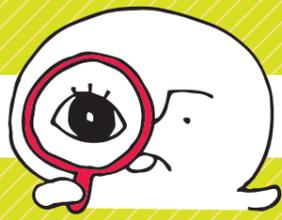
ハンドロウルで心も体もリフレッシュ！

▲小堤吉寿さん…ハンドロウル考案者。スポーツ推進委員として、市民の皆さまのスポーツ活動のお手伝いをされています。

■ハンドロウルの運動効果
 ・ストーンを投げる姿勢をキープすることで、腹筋などの筋肉トレーニングに！
 ・みんなでワイワイ楽しんで気分もリフレッシュ！

■ハンドロウルを楽しめる場所
 ①市民の森ふれあいホール②平山台文化スポーツクラブ
 問文化スポーツ課 (☎585-1111)

体験してみよう スポーツいろいろ



ビーチボール
 柔らかいボールを使用し、1チーム4人で行うバレーボールのような競技です。

スポーツ吹き矢
 5～10メートル先の円形的に向かい、腹式呼吸で矢を飛ばし得点を競います。この腹式呼吸によりさまざまな健康効果が期待され、ストレス解消にもなります。

ターゲット・バードゴルフ
 ミニゴルフの一種です。プラスチックボールにバドミントンの羽根をつけたシャトルボールをクラブで打ち、傘を逆さにしたようなホールに入れます。

ズンバ
 アメリカ発祥のダンスフィットネス。年齢に関係なく、誰でも楽しめます。

ノルディック・ウォーキング
 2本のポールを使用して歩くスポーツで、全身運動ができます。

この無料券を切り取り、必要事項を記入の上、平山台文化スポーツクラブへ持参すると、1回分無料でプログラムに参加できます。

上記の運動ができる施設
平山台文化スポーツクラブ (平山 2-1-1)
 子供からシニアの方まで、いつでも参加できるプログラム(スポーツ系19種、文化系10種)があります。実施日時、内容、費用などはお問い合わせください。
 問平山台文化スポーツクラブ事務局 (☎506-9979)
 文化スポーツ課 (☎585-1111)

**平山台文化スポーツクラブ
無料券**

住所：
 氏名：
 年齢：
 電話：

効果アップ! ウォーキングのポイント



ウォーキングは思いついたその日から始めることができます。
他のスポーツより体の負担が軽いので、膝や腰を痛めるという心配も少なく、
安全に続けることができます。
ここでは運動効果を上げるウォーキングのポイントを紹介します。

目線は真っすぐ

美しい姿勢を作るためには、顎を軽く引き、やや遠く（15メートル先くらい）を見る感じで。

肘はやや曲げ 腕を大きく振る

腕が疲れにくくなり、歩幅が広がります。

腰の回転を意識して

腰の回転を意識すると自然と歩幅は広がり、股関節周辺の筋肉が使われて、運動効果も上がります。

膝を伸ばしてかかとから着地 爪先で蹴り出すように

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、爪先で蹴り出すように歩きます。
膝を伸ばして歩くと、自然にかかとから着地でき、歩幅が広がります。

