

# 春だ！

# がらだを

# 動かそう！

運動は、免疫力アップや生活習慣病の予防など、心身の健康に欠かせないもの。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあるため、適度に体を動かす時間を設けながら、健康に過ごしたいですね。

そこで今回は、冬になまった体を動かしたくなる運動企画！遠賀郡・中間市に住む皆さんの健康を願って、おなじみのイメージキャラクターたちが勢ぞろいしてなにやら企画を考えたようです♪

問い合わせ 広報係

093・293・1377

①

ちよっと暖かくなってきたかな？  
今年の冬も寒かったから、体が固まっているっちゃん！



水巻町イメージキャラクター  
みすまる

②

みんなも  
きつとそうだねん！  
これからの季節は  
暖かくなって基礎  
代謝が落ちるらしいねん……



中間市イメージキャラクター  
なかつぱ

③

健康のためにも  
体を動かさなまや  
ってことっちゃん！  
今年はおリンピッ  
クイヤーでもある  
し……みんなでは  
にかするっちゃん？



芦屋町イメージキャラクター  
アッシー

④

運動会をするのは  
どう？  
みんなも体を  
動かしたくなって  
くれるかも♪



遠賀町イメージキャラクター  
おんがっぴー

⑤

いいね！  
でもやるからには  
真剣勝負だよ！  
急に体を動かすと  
危ないから、栄養  
つけて、準備運動  
をして挑むぞ！



岡垣町イメージキャラクター  
びわりん&びわすけ



みんなで運動会  
がんばるぞ~!!

オオオオオ

というわけで、  
運動会がスタート……

そして激戦の末、  
各種目の優勝者が決定！



ふう……

ピュンピュン

# 10メートル競歩

Winner  
みずまる

Winner  
おんがっぴー

夢わんげ米で  
エネルギー全開！



でかんにんく  
パワー！

# 握力測定

Winner  
びわりん & びわすけ



高倉びわで  
元気いっぱい！

# 長座体前屈

Winner  
アッシー

赤しそ梅酒で  
ぴっかぴか〜♪



# 垂直跳び

Winner  
なかつぱ



ほのほの味噌の  
栄養が満ちてる！

運動会を終えたキャラクターたち。その勝因は……？

広報担当者と一緒に

各キャラクターの勝因はコレだ！  
エクササイズ紹介

握力を鍛えたい人におすすめ

### 握力 Winner びわりん&びわすけと 肩と腕のエクササイズ

1



ふう〜と息を吐きながら引き上げて……

すう〜と息を吸いながら下ろそう

2



10回×3セット

よいしょ〜

1. ペットボトルを両手に持って、足を肩幅に開き、両手を体の横から腕がVの字になるくらいまで3〜5秒かけて持ち上げる

2. 体をまっすぐに伸ばしたまま、3〜5秒かけてペットボトルを太ももの横に触れるまで下ろす

階段を元気に登りたい人におすすめ

### 10m 競歩 Winner おんがっぴーと

### ふくらはぎのエクササイズ

1



かかととはできるだけ高くあげよう

2



1. 両足をそろえて、背中を伸ばし自然に立つ  
2. かかとを床からできるだけ高く浮かせ、3秒キープしたらゆっくり床に下ろす

10回×3セット

プルプル……

#### エクササイズの注意点

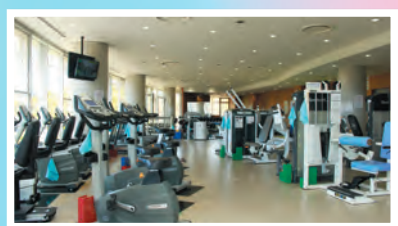
- 反動はつけない
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う

何歳になっても自分らしくいきいきと、元気に生活していくために無理をせず、体を動かしましょう！

今回のエクササイズを監修してもらったのは……健康運動実践指導者 馬場 明美さん



遠賀体育センター  
遠賀町大字広渡23番地の6  
☎093-293-5434



岡垣サンリーアイ  
岡垣町野間一丁目2番1号  
☎093-282-1515

#### 各施設紹介

エクササイズにぴったりの各市町にある施設です！詳しい情報は、各ホームページで確認してください。

ソフトボール投げ Winner びん守まると

肩の可動範囲を  
広げたい人  
におすすめ

# 肩まわり のエクササイズ

1. 両手を肩幅より少し広げて壁に手をつく  
(立つ位置は、ひじを伸ばした時に壁に手の先がつくくらい)
2. ひじを、顔が壁につくくらいまで曲げたらゆっくり伸ばしていく



長座体前屈 Winner アツシと

体が固くなってきた人  
におすすめ

# お尻と太もも のエクササイズ



1. 椅子に浅く腰かけ、両足を前に出し、かかとを床に付け、つま先を上げる。背筋は伸ばし両手を太ももの上に置く
2. 両手を前に滑らせながら上半身をゆっくり前に倒し、息を吐きながら10秒キープしたら、力を抜きひと呼吸置く

垂直跳び Winner なかつぼと

なかつぼより高く跳びたい人  
におすすめ

# 下半身全体 のエクササイズ

1. 椅子に浅く腰かけ、足は肩幅に開き、つま先を正面に向ける。腕を胸の前で交差させて、背筋を伸ばす
2. 背筋を伸ばしたまま前傾して両足に体重を乗せたら3~4秒かけて立ち上がり、また3~4秒かけてお尻が座面に触れるまでしゃがむ



中間市体育文化センター  
中間市蓮花寺三丁目1番5号  
☎093-246-2800



芦屋町総合体育館  
芦屋町大字山鹿228番地の1  
☎093-222-0181



水巻町民体育館  
水巻町おかの台33番1号  
☎093-201-4000

※5人以上の団体、グループのみ利用可