

10月のテーマ

スポーツしよう!!



スポーツすると、どんな効果があるの？

●からだ的な効果

- ・ 体力、筋力の維持および向上
- ・ 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・ 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・ 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・ 腰や膝の痛みの軽減
- ・ 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ・ 抵抗力を高める（風邪予防）

●精神的な効果

- ・ 認知症の低減
- ・ 不定愁訴の低減
- ・ 気分転換やストレス解消



どのくらい運動したらいいの？

人によって運動量は大きく違います。これから運動を始める、という方は以下を参考に運動量を調節してみてください。

●今より 1000 歩多く歩く！

普段 2000 歩程度しか歩いていない人にいきなり「1 日 1 万歩歩きましょう！」と目標を掲げても、達成するのは難しいでしょう。

そこで「日常生活の中で今より 10 分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省より出されました。

10 分多く動くということは歩数にすると約 1000 歩多く歩くということになります。

たとえばエレベータではなく階段をつかう、少しの距離は自転車ではなく歩くなど、

少し行動を見直すことで 10 分多く動くことに繋がります。

無理をせず自分にできることを考えてみましょう。



生活の中にスポーツを取り入れる方法

●通勤の中で工夫する

一駅・一停留所分を徒歩に変える、駅や職場ではなるべく階段を使う、自動車から自転車へ、自動車から電車やバスへ、乗り物から徒歩へ。電車では立つ、毎日遠回りして歩いて帰る など
*ポップス3曲分、約10分歩くだけでも効果的。



●職場の休憩時間を利用する

ストレッチ、外を歩く、食事に出かける など



●普段の生活の中で

買い物はわざと遠回りして行く、カートではなくかごを持つようにする、掃除、洗濯、調理をしながら、使っている筋肉を意識してみる。 など



週2回 30分の運動を

また息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことも提唱されています。忙しい人はまず週1回からでも効果があります。ウォーキング、ランニング、サッカー、野球、ゴルフ、テニスなど、楽しく継続して行うことができる運動を見つけ、習慣化してみましょ。



スポーツで消費されるカロリー

種 目	1 時間あたりの消費カロリー (kcal)		10 分あたりの消費カロリー (kcal)	
	男性	女性	男性	女性
水泳(クロール)	1399.0	1127.0	233.2	187.8
水泳(平泳ぎ)	733.0	590.0	122.2	98.3
ジョギング	633.0	510.0	105.5	85.0
サッカー	533.0	429.0	88.8	71.5
テニス	466.0	376.0	77.7	62.7
ゴルフ	400.0	322.0	66.7	53.7
エアロビクス	333.0	268.0	55.5	44.7
ウォーキング	146.0	118.0	24.3	19.7

●報道健保の福利厚生施設を利用する

セントラルスポーツ、コナミスポーツクラブ、スポーツクラブルネサンスの施設を法人会員料金で利用できます。

セントラルスポーツ

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/check/health/health12.html>

コナミスポーツクラブ

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/check/health/health13.html>

スポーツクラブルネサンス

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/check/health/health18.html>

●一緒に活動する仲間をつくる

友達や仲間、同僚と一緒に活動することで継続的に取り組みやすくなります。

白川プロのサークル活動

- 野球部 （部長：ニュース編集部 佐藤立一郎統括部長）
練習試合・報道健保野球大会（毎年9月開催）など
- フットサル部 （部長：ニュース編集部 渡部謙一統括部長）
渋谷区サッカー協会主催大会など年間数回の大会に参加

●目標をもつ

マラソンに挑戦する、大会に出る、活動発表の機会をつくるなど目標があると励みになります。

- 白川杯ゴルフコンペ 年2回(5月・11月)開催
- 白川プロボウリング大会（不定期開催）
- 報道健保のイベント
 - ウォーキングイベント（随時開催）
 - ゴルフ大会（毎年11月開催）
 - ボウリング大会（毎年6月開催）
 - ミニマラソン大会（毎年3月開催）

*開催要項等は、総務よりサイボウズで連絡されます。

●インターネットなどの活用で情報交換

情報を得ることで、より楽しく、続ける励みになります。

※ジョグノート <http://www.jognote.com/top>

※LaBOLA <http://labola.jp/> など

