

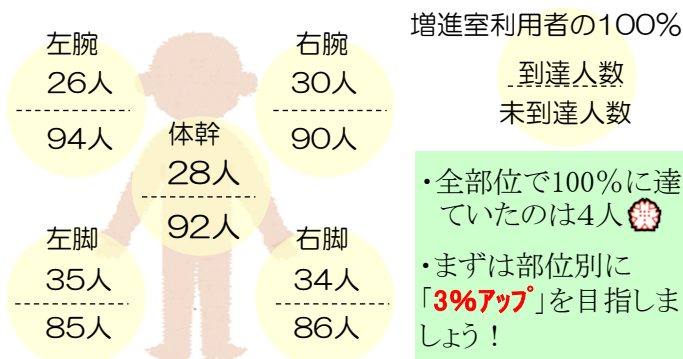


日中は小春日和でも朝晩は肌寒くなってきました。体調に気を付けるとともに、これからやってくる本格的な冬の寒さに負けないように、今のうちからニコニコペース運動で免疫力を高めていきましょう！

筋力トレーニングを見直してみよう

10月のInBody測定には120の方が参加され、「皆はどれくらい？」や「筋肉を増やしたい」という声を数多く聞きました。そこで部位別の筋肉発達率を調べてみました。

発達率とは性別、年齢、体重等から必要とされる筋肉量から判定されます。100%以上が「良好な状態」です



今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半	ヨガ 除14時半	お楽しみ	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ	リズム
14時半						
16時半						
18時半	ヨガ	ストレッチ	お楽しみ	お楽しみ	筋トレ	
20時	リズム	お楽しみ	姿勢体幹	ヨガ	ストレッチ	

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分
月曜日14時（50分）「エアロ」や「ヨガ」定員25人

サインカードのご提出をお願いします

10月イベント「大切な人へ運動を届けよう」は500人もの方に広めていただきました。ご協力に感謝感謝です。現在最終集計中です。まだカードをお持ちの方は枠が埋まっていなくてもご提出下さい。プレゼントが当たるかも！

自宅でできる運動動画（福津市公式YouTube）

今回は「ミニボールで内転筋トレーニング」
膝痛予防、姿勢改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、9日(土)

【前回から筋肉量が増えた人の声】

76歳男性

チューブトレーニングを紹介してもらい週2回継続したら上半身がアップした

78歳女性

自転車の時間を増やし、新聞に載っている運動を自宅で行い全体的にアップした

今月は指導員と一緒に筋トレを見直してみよう！

ニコニコペースのなかま

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は佐賀県吉野ヶ里町でトレーニングされている宮城房代さんです。

【ニコニコペース運動、最高！】

ニコニコペース運動の効果を知らず、多くの方に取り組んで頂けるならと、この記事に快く協力していただいた宮城さん。利用を開始されたのは今年の夏。膝の治療が終わり、リハビリを医師から勧められたことや体重増加が気になり出したとき、広報誌でトレーニングルーム紹介を見たのがきっかけ。きつすぎず？楽過ぎず？の運動に効果が期待できるのか不安もありつつ、減量コースに参加。3ヶ月で3kg減に成功！その後も指導員の支援を受けながら継続し1年3ヶ月で11kgの減量に成功されました。

【宮城さんから皆さんへのメッセージ】

週3回利用するようになり、今では体調が絶好調！スタッフの方からの「頑張ってるね」の声かけが何よりの励みになります。また、この運動のすごいところは効果が体重減だけではなかった事です。

【その他の効果】

①膝痛の改善 ②血液検査項目の改善 ③ぐっすり眠れるようになった。前向きな気持ちになった



左側が宮城さん右側が古賀さん

【宮城さんのようになりたい！】

「宮城さんの効果を聞いて、私も！と今年の5月から利用を開始しました。」という古賀さん。2kgの減量に成功し、体力も向上。「運動後の爽快感が気持ちいい！」と現在は週4回利用されています。

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ①

今回からは特別編！この新聞を発刊するに至った原点！！「ニコニコペース運動」を多くの人に知ってもらいたいに立ち返ります。一度発刊した再編集ではありますが、新たな情報も加えてさらに理解を深めていただけるように工夫していきます。シリーズが終わるころには皆さんもニコニコペース達人！分からない点は指導員にお尋ねください！

○ニコニコペース運動とは

福岡大学スポーツ科学部進藤・田中名誉教授が提唱した生活習慣病をはじめとした運動不足に起因する疾病の予防・改善に有効かつ安全なことが、科学的に証明された健康・体力づくりのための運動です



アメリカの高血圧発見診断治療合同委員会の治療指針（1993年）では、唯一有効な運動方法として推奨され、日本でも厚生省の「健康づくりのための運動所要量（1989年）」で最も推奨される運動として採用されたんじゃ

○名称の誕生秘話（真実は闇の中・・・）

スマイル運動、微笑み運動など、いくつか候補が挙がった中で、誰かがボソッと「ニコニコじゃない？」と言ったことで誕生しました。今では当時の関係者全員が「あれは私」と言っています(笑)

三分体操

ながら運動 ⑧ 股関節クルクル



1.歯磨きしながら股関節コンディショニング* (20回 × 1～3セット)

注1: 基本姿勢

腰幅に脚を開いて立ち、両手は腰に添え、正面を見ます。

1) 脚クルクル(股関節後部)

注1の姿勢のまま、前方のつま先を軽く上げ、かかとを支点につま先を①内向き②外向きに動かします。

2) 脚クルクル(股関節前部)

注1の姿勢のまま、後方のかかとを軽く上げ、つま先を支点にかかとを①外向き、②内向きに動かします。



背筋を伸ばす
目線
①
②
重心は両脚の真ん中辺り
①②の時、体は正面向いたまま

股関節がクルクルと動くのを感じましょう



背筋を伸ばす
目線
①
②
重心は前方の脚
①②の時は前方の膝曲がってOK



背筋を伸ばす
お腹を凹ませる
膝を伸ばす
重心は真ん中
壁などに手を添えて行ってもOK

慣れてきたら後方歩きも行ないましょう

○ニコニコペース運動の特徴は？

長時間運動ができる！

疲労物質の生成が少なく、きつい運動ではないので身体的にも精神的にも余裕があります



安全性が高い！

血圧が危険なほど上がらないので、本態性高血圧症や軽度の虚血性心疾患の人でも安心・安全です

運動が効果が出やすい！

多くの研究結果により、同程度の運動で多方面にわたる健康に対する運動効果が確認されています。特に生活習慣病の予防・改善におすすめです

ニコニコペース運動は世界的に認められた誰でもできる健康寿命の延伸に最適な運動で、科学的エビデンスが今なお積み上げられています。ぜひ皆さんで、ニコニコで運動を実践していきましょう！

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 M.U

2.美脚&姿勢改善筋トレ(10～30回)

注2: 基本姿勢

両かかとを合せて立ち、つま先は開きます。

クロス接ぎ足立ち歩行

注2の姿勢から、つま先は外へ向けたまま脚がクロスするように片足ずつ①②のように前へ出していきます。

