



謹賀新年 本年も皆さまの笑顔の花が咲き楽しく健やかで、安心・安全・快適な運動ができる場所となるようスタッフ一同全力でお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

ニコニコペース運動で健康達人をめざそう！

ニコニコペース運動は健康づくりに安全で最適な運動です。令和7年のニコニコペース実施率をまとめました。

ニコニコペース実施率（ニコペで運動できた割合）

昨年の利用者784人の内、週1回以上利用し、5回に1回は自転車から運動を始めていた201人のニコニコペース実施率の平均は63.3%でした。上位者をご紹介します。

ランク	性別	年齢	実施率	実施率80%以上 【健康ポイント10P進呈】 該当者:27人
1	女性	75	100%	
1	男性	40	100%	
3	男性	82	98%	
3	女性	76	98%	
5	女性	72	97%	
5	男性	66	97%	

実施率は「ニコニコ体力測定」結果表で確認
皆さんもチェック！

今月のレッスン

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

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分
月曜14時（50分）奇数週「エアロ」偶数週「ヨガ」25人迄

年始運試し「おみくじ×健康ポイント」

期間 5日（月）～9日（金） 利用1回でおみくじ1回
小吉：1p 中吉：2p 吉：3p 大吉：秘 沢山GETしてね

ニコニコペースを実施するための秘訣

①脈拍確認
例
あなたのニコニコペース
105拍/分
100～110
運動記録表
左下に記載
ニコペ脈拍
該当範囲

②第一種目に○付け
時間 30
脈拍 106
負荷 D55
脈拍は開始
4～10分
を記録

目標脈拍±5拍以内の運動で効果倍増を目指しましょう！

自宅できる運動動画（福津市公式YouTube）

今回は
「体側を鍛え
横ブレなくまっすぐ歩こう！」
歩行改善、姿勢改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、10日（土）



運動後のご褒美メシ

（管理栄養士監修）

冬の冷え対策と温活レシピ

Vol.4

このコーナーでは栄養価の高い旬の食材を取り入れ、運動後の食事として栄養バランスの良いおすすめメニューをご紹介します。

レンジで
しょうがの白和え

＜作り方＞

- 豆腐を耐熱ボウルに入れラップをしてレンジ（600w）で1分加熱し、水気をとる
- ホウレン草とカニカマを食べやすい大きさに切る
- ホウレン草をレンジ（600w）1分加熱する
- 材料をすべて加え、よく混ぜる
- 器に盛りつけて完成

【栄養成分（1人分）】

エネルギー	74kcal
タンパク質	6.5g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.7g

【材料（2人分）】

絹ごし豆腐	1パック	焼きのり	1枚
	(150g)	しょうがチューブ	2cm
冷凍カットホウ		めんつゆ(3倍)	小さじ2
レン草	50g	すりごま	小さじ1
カニカマ	1本(15g)		

手軽に豆腐のタンパク質が取れ、筋肉維持に効果的です。しょうがの「ショウガオール」が血流を促し、冷えに負けない身体づくりにも役立ちます

ワンポイントアドバイス

豆腐の水気をペーパーで取ると味がしっかりなじみます
焼きのりに味がついているときは、めんつゆを少なめにしましょう
あまり日持ちがしないので作ったら早めに食べましょう



噂の検証 110 新年の目標は”計画の立て方”で差が出る!?

新年おめでとうございます。早速ですが、今年の目標は決まりましたか？今年も皆さまの目標達成に向けて全力でサポートさせていただきます。ところで、「今年こそは！」とやる気満々だったのに、気づけば行動に移せないまま時間だけが過ぎていた…そんな経験ありませんか？目標を実行しやすくするためにはあるコツがあったのです！

○目標を達成するための行動計画を立てましょう

目標を決めたら、次は実際に行動に移すことが大切です。その際、こんな漠然とした行動計画を立てていませんか？例えば目標を「3kg減量」と定め、「週3回、30分歩く」「間食を少し減らす」といった具合です。実は、これだけでは行動に移し辛いことが分かっています。大切なのは、たった2点。

①いつ、②どこで行うかを決めるだけです。



週3回、30分のウォーキングからもう一步踏み込んで、次のように行動計画を立てましょう

① →月水金の13時から、② 家の周りを30分歩く

「たったこれだけで、本当に行動に移れて実践率が上がるの？」と思った方も多いはず。今回は、この計画の立て方が、運動実践率に及ぼす効果について検討した研究を紹介します。

三分体操

体幹+α ④ 内転筋（内もも）



【筋トレ】各10～20回×1～3セット

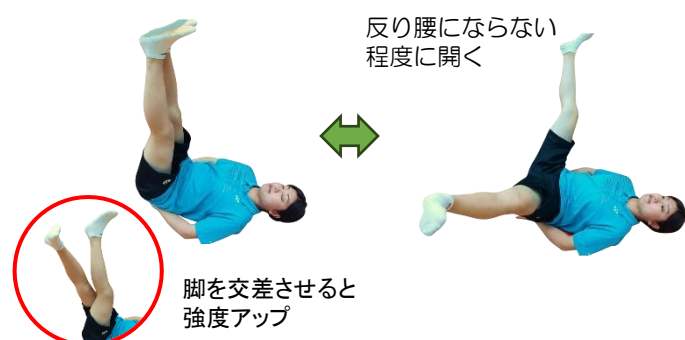
1. ステップ1

仰向けになり手を骨盤の下に入れます。息を吐きながら両脚を持ち上げ、両足をくっつけたまま膝を開閉します。

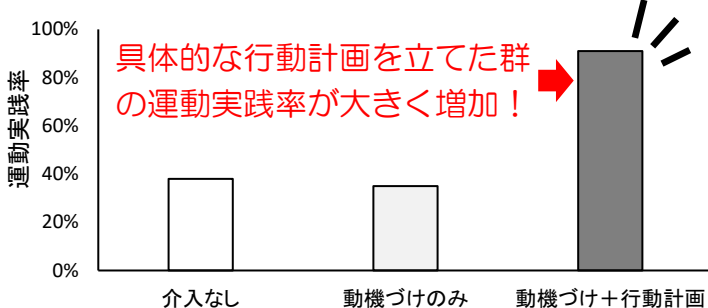


2. ステップ2

「1」の姿勢から両脚を天井方向へ伸ばして開閉します。



○具体的な計画が行動を起こす (Sarahら2002年)



運動実践へ向けた動機づけに加えて、具体的な行動計画を立てた群では、運動の実践率が2倍以上多くなりました。一方で、目標を立てる（動機づけ）だけでは行動に大きな変化が現れない可能性も示唆されています。結論として、目標を達成するためには、やる気を高めて、「いつ・どこで行うか」を具体的に決めることが大事！指導員と一緒に新たな目標と行動計画を立てて、今年の目標をみんなで達成しましょう♡

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 S.M

【ストレッチ】各30秒以上

1. 背伸び

仰向けで両足を伸ばし、真っすぐ背伸びをします。



2. 開脚背伸び

仰向けで両膝を曲げ外へ開き、足裏を合わせます。そのまま背伸びをします。

