



# 新年あけましておめでとうございます



昨年中は格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。  
依然として、新型コロナウイルス拡大が懸念されます。  
心よりお見舞い申し上げます。  
事態が1日も早く収束するとともに、皆様の健康づくりや  
個々の目標に少しでもお力添えできるよう、スタッフ一同  
一丸となって今年も頑張っております。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

南市民プールスタッフ一同



### スタッフ紹介

みなさん、  
よろしくお願いいたします



初めまして！ 長谷川 康也 と申します。

水泳に向けた体型ではない私ですが、  
楽しく・元気に・安全に南市民プールに来て  
くださいね！お待ちしております。

### 寒いとサボりがちなことベスト3



わかるかな？  
答えは下に  
あるよ

① □ ン □

継続は力なり！

② □ ン □ □



①ウイルスを追い出すのに1時間に1回は行いましょう！

②身体を動かしましょう。体力アップ！

つい、さぼりた  
くなるよね...



③ □ □ □ ン □ □ □ □

③夏はこまめにしても、冬になると忘れがちに・・・  
空気が乾燥する冬も必要です！

## 《 ～お正月太りを解消?!しよう～ 》

南市民プールミニ講座



南区広報キャラクター  
ため蔵くん

お正月皆さんいかがお過ごしでしたか？コロナ禍もあって、皆さん自宅でゆっくり過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？自宅でおせち料理にお雑煮、美味しいお酒に、お菓子里に...気づけば1日中食べながらごろごろ、お正月が終わったら体重が増えてた！なんて経験ありませんか？  
お正月は日頃と違ってどうしても太りがちな生活になってしまいがちですね。  
そこで今回は自宅でもできる簡単な体操をご紹介します！

### ◆ラジオ体操◆

3分ほどの短い運動ですが、全身の筋力を使うように作られている体操です。  
(NHKテレビ放送時間：第一体操 6:30~6:40 第二体操 12:00~12:10)

足ふみはオーバー  
にするくらいがちょうどいい♪

### ◆足ふみ体操◆

はいきつてやろう！

行進するように両手（肘を曲げないで）を前後に大きくふりながら、その場で足ふみします。  
(太ももや腹筋などの大きな筋肉を鍛えることは代謝アップに効果的です！)

### ◆四つん這い歩き◆



《高這い》

膝をつかず、前  
に...結構、きつ  
いな..

いたってシンプルで、室内のどこでも四つん這いで歩くことです。  
はじめは膝をつけたまま行いますが、なれたら膝をつかず高這いで歩いてみましょう！  
より足の筋肉やおしりの筋肉を利用し、トレーニング効果が期待できます。  
また、きれいな姿勢を保つ効果があります。  
姿勢をよくすることは体型維持にとっても大切なポイントとなっています。



### ◆8の字ストレッチ◆



①～④を繰り返します。  
イメージ的には横に  
8の字だよ！

腰を8の字を描くように動かすだけの簡単なストレッチです。インナーマッスルを鍛えられ、おへその下を中心（丹田）に力を入れ、まっすぐな棒が自分の中心に入っているようなイメージで腰を左右対称に動かします。左右対称に動くことで骨盤の矯正もなるストレッチです。骨盤がずれていると余分な脂肪がたまりやすくなると言われていますので、下半身の太り防止にもなります。



①★の骨盤を前に ②外側回しながら後ろに ③反対側の骨盤を前に ④その骨盤を後ろに

鏡でチェックすると、  
うごきがわかるよ



※どの運動も（ラジオ体操除く）まずはその場で30歩足ふみ、四つん這いで30歩前進、腰を30回8の字にを描くようにやってみよう！※

