

するもよし  
聞くもよし  
見るもよし



# スポーツの秋を楽しもう!

## 適度な運動で保とう「健康」



暑さも和らぎ、体を動かす爽快感を得ることのできる季節がやってきました。10月は、スポーツフェスティバルや秋のウォーキング大会など、体を動かすイベントが多い月です。適度な運動は、あなたの健康維持に必ず役立ちます。普段スポーツに興味のない人もぜひ街に出て、自分に合ったスポーツを見つけてみましょう!

問 スポーツ振興課  
☎922・2861  
☎922・3172

### ▶ する! スポーツ

おうちで簡単  
トレーニング



【考案者】  
草加市ラジオ体操連盟理事長  
健康運動指導士  
田邊 雅子 氏

### 毎日の実践で、若々しい身体をつくる「バッテン棒チェアウォーキング」

背骨と両足をつなぐ筋肉「大腰筋」が衰えると、脚が上がりにくくなることにより、転倒しやすくなり、高齢者が寝たきりになる原因の一つとも言われています。

今回紹介するバッテン棒チェアウォーキングは、自宅や職場で手軽に大腰筋を鍛えることができる運動です。この運動を考えたのは、健康運動指導士の

田邊さん。8月には長年のラジオ体操の普及活動が評価され、全国ラジオ体操連盟から全国表彰されました。また、この体操の監修は東京医科歯科大学整形外科医の小谷野岳先生が務められ、その効果は医師のお墨付きです。

お気に入りの音楽でも流しながら、自分のペースで実践してみてもいいですね。

★バッテン棒(1本)のつくり方：新聞紙1枚を4センチ幅に折り、広がらないようにテープで巻くだけ!



- ① 両足をDにおく
- ② 右足をA⇄D  
☆左足も同様にB⇄D
- ③ 右足からA
- ④ 左足もB
- ⑤ 右足からDへ戻す
- ⑥ 左足もDへ戻す
- ⑦ 右足をCにスロータッチ
- ⑧ 両足を持ち上げて  
☆左足も同様に
- ⑨ 開脚A・Bに同時着地、すぐにDに戻る
- ⑩ 休憩は大腿四頭筋の筋トレで!  
☆4回繰り返す  
疲れたら左右交互に5秒ガマン!