

春だ！

からだを

動かそう！

運動は、免疫力アップや生活習慣病の予防など、心身の健康に欠かせないもの。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあるため、適度に体を動かす時間を設けながら、健康に過ごしたいですね。

そこで今回は、冬になまった体を動かしたくなる運動企画！
遠賀郡・中間市に住む皆さんの健康を願って、おなじみのイメージキャラクターたちが勢ぞろいのでなにやら企画を考えたようです♪

■問い合わせ おかがきPR課

①

だんだんと暖かくなってきたかな？
今年の冬も寒かったから、体が固まっているっちゃん！



水巻町イメージキャラクター
みずまる

②

みんなもきつとそうだねん！
これからの季節は暖かくなって、基礎代謝が落ちるらしいぬん……



中間市イメージキャラクター
なかつぱ

③

健康のためにも体を動かさなきゃってことっちゃん！
今年もオリンピッククイヤーでもあるし……みんなでなにかするっちゃん？



芦屋町イメージキャラクター
アッシー

④

運動会をするのはどう？
みんなも体を動かしたくなってくれるかも！



遠賀町イメージキャラクター
おんがっぴー

⑤

いいね！
でもやるからには真剣勝負だよ！
急に体を動かすと危ないから、栄養つけて、準備運動をして挑むぞ！



岡垣町イメージキャラクター
びわりん&びわすけ



みんなで運動会
がんばるぞ~!!

というわけで、
運動会がスタート……

オオオオオ

ドドドドド

!?

ふう……

そして激戦の末、
各種目の優勝者が決定！

ソフトボール投げ

Winner
みずまる



でかにんにく
パワー！



10メートル競争

Winner
おんがっぴー



夢れんげ米で
エネルギー全開！



握力測定

Winner
びわりん
&
びわすけ



高倉びわで
元気いっぱい！



長座体前屈

Winner
アッシー



赤しそ梅酒で
ぴっかぴか〜♪



垂直跳び

Winner
なかっぱ



ほのぼの味噌の
栄養が満ちてる！



運動会を終えたキャラクターたち。その勝因は……？

握力を鍛えたい人におすすめ

握力測定 Winner びわりん&びわすけと 肩と腕のエクササイズ

広報担当者と一緒

各キャラクターの勝因はコレだ！
エクササイズ紹介



1



1. ペットボトルを両手で持って、足を肩幅に開き、両手を体の横から腕がVの字になるくらいまで3〜5秒かけて持ち上げる

2



2. 体をまっすぐに伸ばしたまま、3〜5秒かけてペットボトルを太ももの横に触れるまで下ろす

10回×3セット

よいしょ〜

階段を元気に登りたい人におすすめ

10メートル競歩 Winner おんがっぴーと

ふくらはぎのエクササイズ



1

かかとはいできるだけ高くあげよう

10回×3セット

2

1. 両足をそろえて、背中を伸ばし自然に立つ
2. かかとを床からできるだけ高く浮かせ、3秒キープしたらゆっくり床に下ろす

プルプル…



エクササイズの注意点

- 反動はつけない
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う

何歳になっても自分らしくいきいきと元気に生活していくために、無理をせず体を動かしましょう！

今回のエクササイズを監修してもらったのは……健康運動実践指導者 馬場 明美さん



遠賀体育センター
遠賀町大字広渡 23 番地の 6
☎ 093-293-5434



岡垣サンリーアイ
岡垣町野間一丁目 2 番 1 号
☎ 093-282-1515

各施設紹介

エクササイズにぴったりの各市町にある施設です！詳しい情報は、各ホームページで確認してください。

肩の可動範囲
を広げたい人
におすすめ

ソフトボール投げ Winner **みずぎ**と

肩まわり のエクササイズ

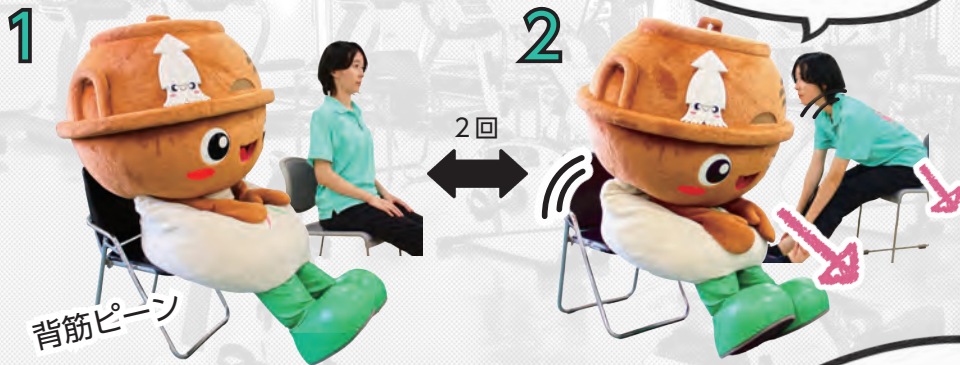
- 1.両手を肩幅より少し広げて壁に手をつく
(立つ位置は、ひじを伸ばした時に壁に手のひらがつくくらい)
- 2.ひじを、顔が壁につくくらいまで曲げたらゆっくり伸ばしていく



体が固く
なってきた人
におすすめ

長座体前屈 Winner **アツシ**と

お尻と太もも のエクササイズ



- 1.椅子に浅く腰かけ、両足を前に出し、かかとを床に付け、つま先を上げる。背筋は伸ばし両手を太ももの上に置く
- 2.両手を前に滑らせながら上半身をゆっくり前に倒し、息を吐きながら10秒キープしたら、力を抜きひと呼吸置く

なかっぱより
高く跳びたい
人におすすめ

垂直跳び Winner **なかっぱ**と

下半身全体 のエクササイズ

- 1.椅子に浅く腰かけ、足は肩幅に開き、つま先を正面に向ける。腕を胸の前で交差させて、背筋を伸ばす
- 2.背筋を伸ばしたまま前傾して両足に体重を乗せたら3~4秒かけて立ち上がり、また3~4秒かけてお尻が座面に触れるまでしゃがむ



中間市体育文化センター
中間市蓮花寺三丁目1番5号
☎ 093-246-2800



芦屋町総合体育館
芦屋町大字山鹿228番地1
☎ 093-222-0181



水巻町民体育館
水巻町おかの台33番1号
☎ 093-201-4000