



生活習慣病などを予防し健康を維持するには、肥満は敵です。そして、バランスの良い引き締まった体をつくるには運動が不可欠です。

スポーツセンターは、住民の健康づくり・体力づくりのためにグラウンド・アリーナ・トレーニングルームなどを備える町の運動施設で、専門のインストラクターが指導する「リフレッシュ健康体操プログラム」を実施しています。また、猪名川町B & G 海洋センターは、一般遊泳や水泳教室の他に水中での運動教室を開催しており、公民館では登録グループが心身の健康づくりを目的に活動しています。

春もたけなわ。道行く人の服装も軽快で、明るい色彩のものが多くなりました。ぽかぽか陽気の気持ちいい日は、心もはずんで外に出かけたくなりませんか。そんな時、気になるのが冬の間に重くなった体。春風のように心も軽やかになりたいですね。

そこで今回は、シェイプしてもっと健康になれる、そんな教室を町の施設や公民館で探してみました。

バランスの良い引き締まった体をつくる

これらの教室では若者から高齢者まで多くの人が、自分の体力にあった運動に励んでいます。

皆さんも健康のために、若々しい体づくりのために、

脂肪の付きにくい体にするには、筋肉をつけることです。ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動に、ダンベルやマシンを使った筋力トレーニングを合わせて行うのが効果的です。また、意識して姿勢を正すことも軽い筋力トレーニングになります。背筋を

楽しみながら続けよう
インストラクター
水盛ゆかりさんの話

この春から教室のレッスンに参加してみませんか。

水の利点を生かして

猪名川町B & G 海洋センター（伏見台）



▲水の抵抗が良い全身運動になります（アクアビクス）

屋内温水プールで開催されている教室の中から、水中で行うエアロビクスエクササイズ「アクアビクス」を訪ねました。軽快な音楽に合わせてキック・ジャンプ・ターン。全身を使った運動は脂肪燃焼を促します。インストラクターの長井千恵子さんは「シェイプアップには泳ぐよりも、水中での有酸素運動が効果的です。初心者でも楽しめますよ」と笑顔で話されました。

また、プール利用者が予約せず参加できる30分間の無料教室もあります。水中でのウォーキング「アクアウォーク」、ジャンプやジョギングが中心の「アクアジョグ」、音楽に合わせた運動「アクアシェイプ」。

アクアシェイプに参加された松尾台在住の奥山恵美子さんは「仕事帰りに週1回来ています。体のバランスが良くなったような気がします」と教室を楽しんでおられました。

プールでの運動は水の抵抗があるため、ケガをしにくく足への負担も少ないので、高齢者にもお勧めです。また、腰痛予防・緩和にも効果があります。

（問合せ：同センター 767 - 4100）



バランスdeボール

▼男性の参加も多い「筋トレエクササイズ」



自分にあったレッスンをマイペースで
スポーツセンター（木津）

伸ばし、お腹に力を入れ、内ももをびたりくっつけて緊張させます。家や電車の中でも手軽にできるトレーニングです。

運動中は水分補給に気を付け、15分〜20分おきに水分を

摂るとよいでしょう。早く結果を出したいとあせって運動しすぎると長続きしません。運動を続けることで効果が徐々にでてくるので、1年後ぐらいを目標に、楽しみながら続けましょう。

インドと中国から伝わる健康法で美しく 公民館活動

ストレス解消にもなります（ヨガ）



▲中国武術のひとつです（太極拳）

●心身ともに気持ちよく●

古く歴史のあるヨガは、ポーズ・瞑想・呼吸法からなる、心身のバランスを良くする健康法です。指導者の安松喜美子さんと宮本真澄さんは「ヨガはゆっくり体を動かすこと

毎週土曜日開催の「筋トレエクササイズ」。何うと、男性7人を含む19人がインストラクターの天満幸代さんのはずむ声にリードされながら汗を流しておられました。このレッスンでは道具を使わず自分の体を使ってエクササイズし、脂肪の付きにくい体づくりをめざします。天満さんは「無理をせずマイペースで運動してください」と、それぞれの体力に応じて休みを取ることを勧めていました。毎週参加されているつつじが丘在住の小西隆一さんは「体が引き締まってきました」と語られました。

この他にも、ボールを使って全身運動をする「バランスdeボール」、全身をほぐしながら心身共にリラックスできる「全身ストレッチ」、多彩なステップバリエーションの「シェイプアップエアロビクス」など、8つのレッスンプログラムがあります。

受講するにはまず、会員登録のために講習会に参加することが必要です。会員は高校生以上が対象で、マシンの使用説明の他、簡単な健康チェック、体力測定で自分の今の体力を知ることができます。レッスンプログラムは自由に参加できるので、いろいろな教室に参加し、自分にあった運動を見つけるのもいいですね。

（問合せ：同センター 768 - 2277）

後編集



スリムで美しくなりたい！そんな願いを胸に、私達もエアロビクスや太極拳にチャレンジ。体をほぐすことから始めるレッスンに、運動不足の

体は思うように動きません。しかし、参加者の皆さんと共に流す汗はさわやかで、ちょっぴり体も引き締まった気がしました。

体を動かすにはいい季節。皆さんも何かスポーツを始めませんか。【いながわ特派員】

ゆったりとした美しい動きが特徴の太極拳。指導される藤田英臣さんは「太極拳は、心身ともに放松（フアンソン）というリラックスした状態で行います。体の重心の移動によりバランスを良くして歪みを直し、呼吸と気により自律神経の調子を整え血の巡りを良くします」と熱心に語られました。会員のひとり「筋肉がつき全身が引き締まりました」と話されました。

（問合せ：中央公民館 76・8432）

により日頃使わない筋肉を動かし、内蔵機能の働きを強化します。年齢に関係なく誰でも楽しめます。継続すれば健康・美容に効果があります」と力強く話されました。

●気の力を高める●
太極拳の会