

大切な家族の元気をつくろう!

運動の秋を満喫! ファミリースポーツ

秋空の下、心地よい風を感じながら家族みんなでスポーツを楽しみませんか。外で身体をめいっぱい動かせば、運動不足が解消され、気分もリフレッシュ。子どもの体力アップにも効果的です。

ポイントは、安全で大がかりな設備や道具がいらぬこと。子どもからシニアまでムリなく楽しめるお手軽スポーツを紹介します。

まずはみんなが知っている
“ラジオ体操”をしよう!

スポーツでは普段使わない筋肉を使うことになるので、特に日頃から身体を動かす習慣のないシニア世代は、ウォーミングアップを十分に行いましょう。



Point!
身体に負担がかからない!
有酸素運動のススメ 20分以上が効果的!

「有酸素運動」は、酸素を多く取り込みながら、継続して行う全身運動のこと。呼吸は普段よりも軽く弾む感じで、少し汗ばむ程度の運動強度が理想的。

身体に負担がかからないため、長時間運動を続けることが可能です。体内の糖質や脂肪が燃焼し、足腰も強化、血行も良くなります。

- /// 代表的な有酸素運動 ///
- ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳・水中ウォーキング

badminton
シャトルを交互に打ち合う基礎打ち程度なら、疲れることもなく、有酸素運動として有効。10分のラリーを3セットすれば、休憩を間に挟んでも30分続けて運動を行う場合と同じ健康&ダイエット効果があります。

「何回ラリーが続くかな?」

バドミントン

volleyball
ボールの代わりに風船を使って、地面に落ちないように手や腕で打ち上げます。風船だから安全、座りながらでもできます。適度な有酸素運動になるのに加え、上を向いたり肩を上げたりするので首や肩こり解消にも。

「落とした人には罰ゲーム?」

風船バレー

jumping rope
縄跳びは手軽で質の高い有酸素運動として人気で、ダイエット効果も抜群。10分を3セット行えば効果的です。息切れしないように、ゆっくり跳べるスピードで縄を回転しましょう。

「家族だから息ぴったり?」

縄跳び

bowling
適度な有酸素運動として注目されているボーリング。ペットボトルで作ったものなら、外でも楽しめ、経済的。空のペットボトルに石や砂を入れて重石にします。ボールは新聞紙を丸めたものでもOK。ピンは輪投げにも大活躍!

「ハイスコアの人にはご褒美?」

ペットボトルボーリング

