

# 10月は「体力づくり強調月間」です…いっ感じ 元気な体 その心

健康で活力ある生活を送るには、適切な運動が必要です。では、どんな運動をどのくらい行ったらよいのでしょうか。最も手軽な運動は「歩く」「走る」ことです。しかし、自分の体力を考えずにいきなりジョギングから始めては、かえって健康を損なうこともあります。安全で費用がかからず、また、仲間と一緒にできる「12分歩行テスト」により、自分の体力がどれだけあるのかチェックしてみましょう。

## 自分の体力を知るための 12分歩行テストのすすめ

〈12分歩行テストの方法〉 十分なウォーミングアップを終えたらテスト開始です。スタートの合図で、



やや早めの速度で歩き続けます。決して走らず、両足が地面から離れている瞬間がないように。12分間歩いたら距離を記録します。

●歩行のポイント…①両腕を「く」の字に曲げてリズムカルに振る。②下肢を前方に振り出すように踵かかとから着地する。③後足で力強く地面をキックする。④あごを締め、上体をまっすぐにする。＝イラスト参照 ※歩行中に吐き気やめまいなどを感じたら、途中でやめることが大切です。

●体力診断…12分間歩いた距離、性、年齢により、

体力を5段階に診断することができます。＝表参照

【体力診断表】(上段・男性 下段・女性 /単位:m)

	18～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60歳 以上
レベル 1	～1299	～1239	～1179	～1119	～1059
	～1199	～1079	～1019	～959	～899
2	1300～ 1489	1240～ 1429	1180～ 1369	1120～ 1309	1060～ 1249
	1200～ 1339	1080～ 1219	1020～ 1159	960～ 1099	900～ 1039
3	1490～ 1679	1430～ 1619	1370～ 1559	1310～ 1499	1250～ 1439
	1340～ 1479	1220～ 1359	1160～ 1299	1100～ 1239	1040～ 1179
4	1680～ 1869	1620～ 1809	1560～ 1749	1500～ 1689	1440～ 1629
	1480～ 1619	1360～ 1499	1300～ 1439	1240～ 1379	1180～ 1319
5	1870～	1810～	1750～	1690～	1630～
	1620～	1500～	1440～	1380～	1320～

●体力レベル別基本運動…レベルに応じて、次の運動を毎日15分間続けましょう。レベル1＝普通の歩行 レベル2＝急ぎ足(軽いジョギング) レベル3＝ジョギング レベル4＝軽いランニング レベル5＝ランニング

参考:「フィットネス・マニキュアル (財団法人健康・体力づくり事業財団 編集・発行) 〇三三三九一七二五四」  
「活力ある人生設計のために」

インターネットで健康や体力づくりに関する情報を入手できます!

「健康ネット」(情報提供:財団法人健康・体力づくり事業財団)〈アドレス〉<http://www.health-net.or.jp/>

平成9年度

みすみふるさとまつり  
とんとんフェスタ  
inみすみ

※天候の都合で、熱気球があげられなくなる場合もあります。ご了承ください。

10月25日(土) 前夜祭  
26日(日)

(駐車場) 町役場駐車場  
明倫小グラウンド  
三隅中グラウンド  
(一部開放)

(会場) 中央保育所グラウンド  
農業者トレーニングセンター  
多目的ホール 三隅中学校屋体



主なイベント

- ★ 熱気球 (大人300円・子供100円)
- ★ 仮装コンテスト
  - ちびっこ相撲大会、ミニ四駆大会
  - ブラスバンド演奏(三隅中・日置農高校)
  - 滝坂神楽舞、大鍋、もちつき
  - ふるさとまつりポスターコンクール表彰
  - 三隅町花いっぱいコンクール表彰
  - 各種芸能発表、各種展示発表
  - 各種模擬店販売、フリーマーケット

主催 みすみふるさとまつり実行委員会