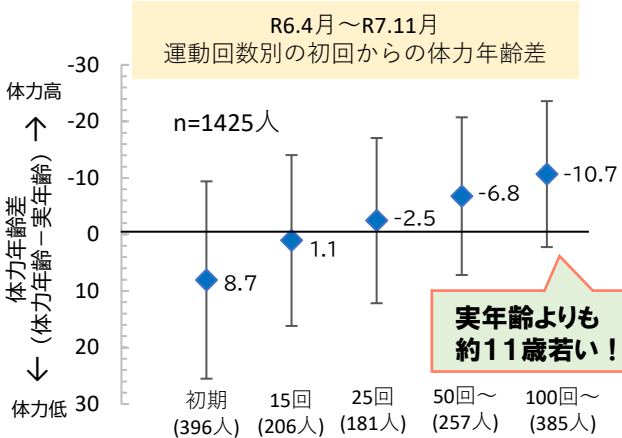


# あけまして おめでとうございます

本年も、健康増進とスポーツ推進の両面から皆さまをサポートさせていただきます。

## 新しい1年のスタートです！ 皆様の運動の2026年の目標はお決まりですか？

新しい年の始まりに、新年の目標を立てる方も多いと思います。皆さんは、今年どんな目標を立てますか？ 目標設定の参考に運動継続と体力年齢の関係について分析してみました！



上のグラフから、運動回数が多い人ほど体力年齢が若く、100回以降になると体力年齢が約11歳若いことが分かりました。体力年齢の若返りは、全身持久力が向上したことを意味し、生活習慣病予防改善に繋がります。ニコニコペース運動を週3回以上実践することで、さらに若返りが促進されます♪

### プール利用者に聞きました！

#### 冬場のプールがおすすめのワケ★

以下のような効果を感じている方がたくさんいらっしゃいました。

関節痛改善

体力向上

免疫力向上

#### 冬場のトレーニングルームもおすすめ！

天候を気にせずでき、室温も一定の快適な環境のため、身体や血管への負担も少なく安心安全に運動ができます！

### ニコニコジョギング教室

大会を控えている方、ランニング初心者の方！大歓迎

日程：1/10～3/14 毎週土曜日

15時～16時30分

料金：施設利用料のみ

### はじめてピラティス

初めての方でも安心！

日程：1月 毎週日曜日

14時～14時45分

場所：スタジオ

料金：100円＋施設利用料



## 運動後のご褒美メシ

(管理栄養士監修)

### 冬の冷え対策と温活レシピ

Vol.4

このコーナーでは栄養価の高い旬の食材を取り入れ、運動後の食事として栄養バランスの良いおすすめメニューをご紹介します。

### レンジでしょうがの白和え

#### <作り方>

1. 豆腐を耐熱ボウルに入れラップをしてレンジ(600w)で1分加熱し、水気をとる
2. ホウレン草とカニカマを食べやすい大きさに切る
3. ホウレン草をレンジ(600w)で1分加熱する
4. 材料をすべて加え、よく混ぜる
5. 器に盛りつけて完成

#### 【栄養成分 (1人分)】

エネルギー	74kcal
タンパク質	6.5g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.7g

#### 【材料 (2人分)】

絹ごし豆腐	1パック (150g)	焼きのり	1枚
しょうがチューブ	2cm		
ホウレン草 (冷凍)	50g	めんつゆ(3倍)	小さじ2
		すりごま	小さじ1
カニカマ	1本(15g)		

手軽に豆腐のタンパク質が取れ、筋肉維持に効果的です。しょうがの「ショウガオール」が血流を促し、冷えに負けない身体づくりにも役立ちます



#### ワンポイントアドバイス

豆腐の水気をペーパーで取ると味がしっかりなじみます。焼きのりに味がついているときは、めんつゆを少なめにしましょう。あまり日持ちがしないので作ったら早めに食べましょう。



いちよう  
センター  
新聞

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

## 噂の検証 110 新年の目標は”計画の立て方”で差が出る! ?

新年おめでとうございます。早速ですが、今年の目標は決まりましたか？今年も皆さまの目標達成に向けて全力でサポートさせていただきます。ところで、「今年こそは！」とやる気満々だったのに、気づけば行動に移せないまま時間だけが過ぎていた…そんな経験ありませんか？目標を実行しやすくするためにはあるコツがあったのです！

### ○目標を達成するための行動計画を立てましょう

目標を決めたら、次は実際に行動に移すことが大切です。その際、こんな漠然とした行動計画を立てていませんか？例えば目標を「3kg減量」と定め、「週3回、30分歩く」「間食を少し減らす」といった具合です。実は、これだけでは行動に移し辛いことが分かっています。大切なのは、たった2点。

①いつ、②どこで行うかを決めるだけです。

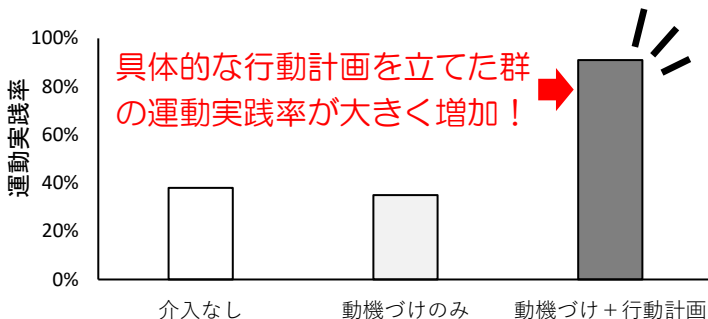


週3回、30分のウォーキングからもう一步踏み込んで、次のように行動計画を立てましょう

① →月水金の13時から、② 家の周り を30分歩く

「たったこれだけで、本当に行動に移れて実践率が上がるの？」と思った方も多いはず。今回は、この計画の立て方が、運動実践率に及ぼす効果について検討した研究を紹介します。

### ○具体的な計画が行動を起こす (Sarahら2002年)



運動実践へ向けた動機づけに加えて、具体的な行動計画を立てた群では、運動の実践率が2倍以上多くなりました。一方で、目標を立てる（動機づけ）だけでは行動に大きな変化が現れない可能性も示唆されています。結論として、目標を達成するためには、やる気を高めて、「いつ・どこで行うか」を具体的に決めることが大事！指導員と一緒に新たな目標と行動計画を立てて、今年の目標をみんなで達成しましょう♡

## 三分体操

体幹+α ④ 内転筋（内もも）



### 【筋トレ】各10~20回×1~3セット

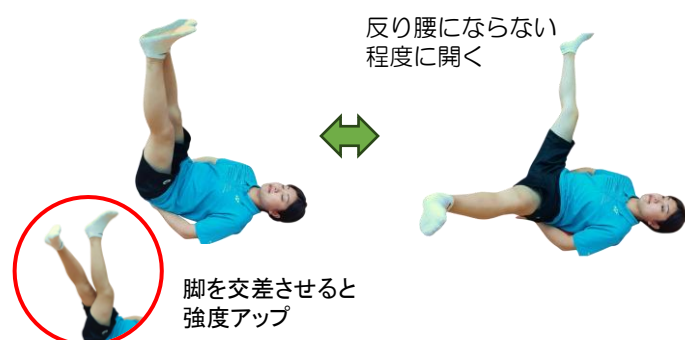
#### 1. ステップ1

仰向けになり手を骨盤の下に入れます。息を吐きながら両脚を持ち上げ、両足をくっつけたまま膝を開閉します。



#### 2. ステップ2

「1」の姿勢から両脚を天井方向へ伸ばして開閉します。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←解説動画はこちら

指導員 S.M

### 【ストレッチ】各30秒以上

#### 1. 背伸び

仰向けで両足を伸ばし、真っすぐ背伸びをします。



#### 2. 開脚背伸び

仰向けで両膝を曲げ外へ開き、足裏を合わせます。そのまま背伸びをします。

