健康運動 memo ⑧

健康運動指導士　永目　真治

◇ウォーキングについて

ウォーキングは時間や場所に関係なく、特別な道具や、お金もかからない手軽な運動です。自分の体調や、能力に応じて自分に合ったウォーキングを行いましょう。

運動するときは自分のペースで行いましょう

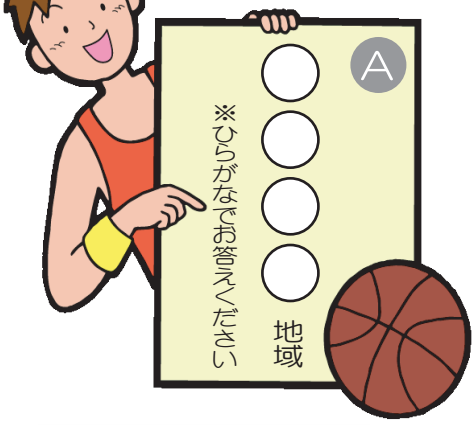
○ポイント

①あごを引いて真っ直ぐ前を向きます。目線は10ｍ～20ｍ先を見ましょう。
②肩の力を抜き、背筋をしっかりと伸ばしましょう。
③ひじの角度は90度に曲げて大きくリズミカルに振りましょう。
④ひざをしっかり伸ばし足を前に出しましょう。
⑤足はかかとから着地し、足裏全体にかかるよう体重を移動し、つま先でしっかり蹴り出しましょう。
⑥歩幅は（身長-100ｃｍ）を目安にしましょう。
⑦歩きやすい靴を選びましょう。

以上のポイントに注意しながら、正しいフォームで歩きましょう。

スポーツライフ くいず・QUIZ

答えは誌面のどこかにあります！さがしてみてくださいね！



Q 熊本市では、現在、5つの総合型地域スポーツクラブが活動をしています。平成18年の4月設立に向けて新たに5つのスポーツクラブが準備をしていますが、3月20日にスポーツクラブのPRイベントを開催したのはどこでしょうか？

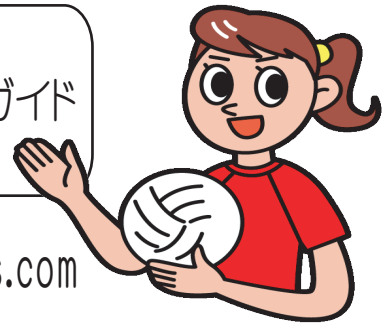
ハガキにクイズの答え・広報誌の感想・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、平成17年5月15日(日)(必着)までに下記へお送りください。
正解者の中から抽選で5名の方に「事業団オリジナルグッズ」をプレゼントいたします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

スポーツライフ
クロスワードパズル４月号
答え　「うんてい」

各種情報はWEBサイトでもご覧になれます。

熊本市 スポーツ施設ガイド「セレクト」

http://kc-sks.com



主催事業案内 Do Sports 前期分

平成17年度 主催事業案内『Do sports』の前期分(4月～8月受付)発行しました。
事業団の主催事業に加えて、熊本市総合体育館 青年会館、浜線健康パーク、南部総合スポーツセンター、アクアドームくまもと、託麻スポーツセンターで開催される各教室を内容とともにご紹介しています。
『Do sports』は、各施設のほか、熊本市役所(社会体育課)、熊本市内各公民館などで配布中です。また、事業団Web サイトからもご覧になれます。

広報誌設置場所：
熊本市役所（社会体育課/青少年育成課）/熊本市内各公民館/熊本市総合体育館・青年会館/アクアドームくまもと/浜線健康パーク南部総合スポーツセンター/託麻スポーツセンター

社教振だより　スポーツライフくまもと5月号　Vol. 8　平成17年4月20日発行
編集・発行
（財）熊本市社会教育振興事業団　総務課　企画広報班
〒862-0941　熊本市出水2丁目7番1号　TEL　096-385-1042　FAX　096-385-1099
Webサイト　http://kc-sks.com　Ｅメールアドレス　info@kc-sks.com
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所又は、事業団Ｅメールにお願いいたします。