

ウォーキングを楽しく習慣化！

日々の運動は健康維持にとって非常に重要な意味を持ちます。中でもウォーキングは一番身近で、簡単にできる運動と言えます。でも継続するのはとても難しいですね。今回はそんなウォーキングについてご紹介します。

①知っているようで知らない「ウォーキングの効果」

- ダイエット効果（脂肪燃焼効果）
- 病気の予防効果
- 体調を整える効果
- ストレスを発散する効果
- 人との交流の機会が増える効果



このように色々な効果がありますが、1回きりではあまり意味がありません。かといって毎日長時間歩き続けければ良いのでしょうか。何事も人それぞれにとって最適な量があります。自分の健康状態等と相談して頻度や時間を決めましょう。

②ウォーキングを持続する方法

ではウォーキングを無理なく継続するにはどんな方法があるのでしょうか。

- まずは「始める」！ ← 実は一番大切かつ難しいポイントです！
- たまに距離やコースを変えて、飽きない工夫をする
- 最初は無理せず、だんだん距離や時間を伸ばしていく
- 高いシューズやウェアを買って、やめづらい状況をつくる
- 友人や家族と一緒に歩いてみる
- ウォーキングしていることを、周りの人に話しておく

【10月1日（日）「明日萌・ほたるの里ウォーキング」開催！】

今年も心地良い秋風の中、沼田町の素晴らしい風景を楽しめる「明日萌・ほたるの里ウォーキング」を開催いたします。

この機会にぜひ沼田町の秋の美しさをご自身の目で確かめてみて下さい。

また今回より**記念品タオルのデザインが一新！**より普段使いにも適したものになります。



詳細については、別途発行しているチラシをご覧ください！

お問い合わせ…沼田町教育委員会教育課（電話 35-2132）

○教育委員会「ブログ」随時更新中○ URL: <https://blog.canpan.info/numakyoui/>

