

千葉市民の 運動ガイド

紙アプリ

はじめよう自分改革
楽しみながら健康になろう



1 やってみよう

2 継続してみよう!

3 日々の成果を
試そう!

運動で楽しく健康になる 3つのステップ



3 日々の成果を試そう!

大会・イベントに出よう
新たなスポーツに挑戦!?

2 継続してみよう!

スポーツクラブに聞いてみた
競技スポーツを体験してみよう

1 やってみよう

FUN+WALK PROJECT
お手軽♪ストレッチ運動



1 やってみよう

FUN + WALK PROJECT

まいにちに「歩く」を足して、もっとハッピーになろう。

FUN+WALK PROJECTは、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。健康にいいとわかっていても、ただ歩くだけではつまらない。そう思っているあなたも、歩くことの先にワクワクすることが待っていたら、歩くこと自体が、もっともっと楽しくなるはず。

■アプリで楽しくウォーキング

好きなご当地キャラを変身させたり、おトクなクーポンをGETしたり。「歩く」がもっと楽しくなるアプリです。

ダウンロード
はこちら



iOS



Android



1 やってみよう

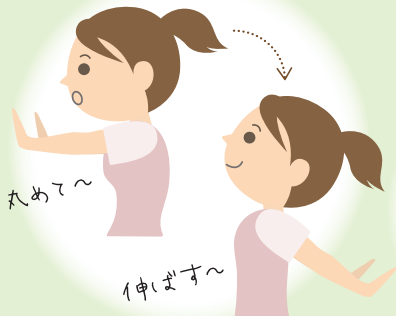
<やってみよう！お手軽♪ストレッチ運動>

**まずは
1日3分!**

ストレッチ運動は家で簡単にできておススメ！
特に体の中で大きい筋肉を伸ばすと効果的です！

●背中を丸めて伸ばすだけ！

●足先をもって太ももを伸ばすだけ！



■ストレッチの効果

- リラックス効果が高く、寝つきがよくなる！
- 血流がよくなって老廃物が取り除かれやすくなり、疲労回復の促進にもつながる！

2 継続してみよう! 週1回の運動を目指して

<スポーツクラブに聞いてみた>

Q スポーツクラブってどんなところ?

トレーニング設備だけでなく、お風呂やサウナもある総合運動施設です。自分一人で運動を始めたり、続けていくのはとても大変ですが、スポーツクラブは専門のトレーナーもいて色々相談ができますので、初心者の方はまずスポーツクラブから始めることをお勧めします。

Q スポーツクラブでは何ができるの?

ランニングマシンや器具類を使った筋トレ、レッスン（エアロビクス、ヨガ、太極拳、ダンスなど）やプール、レクリエーション（卓球等）もできます。また、お風呂やシャワー、サウナもあります。一通り体験していただいて、自分なりのスポーツクラブの楽しみを見つけてもらえると続けやすいと思います。



【協力】 千葉市スポーツ施設指定管理者 スポーツクラブNAS株式会社

2 継続してみよう!

Q 運動(スポーツ)をはじめる際のアドバイス

最初から無理は禁物です。1週間に1回とか、ある程度自分の生活サイクルの中で可能な範囲で始めてください。大切なのは習慣化することです。

1回やってまた1か月後にやるのではなく、1週間に1回程度の間隔でなるべく定期的に実施し、それを続けていくことが重要です。

千葉市の取組

シニアフィットネス習慣普及事業

65歳以上の市民を対象に、フィットネスクラブ利用料金の一部を補助します。補助金を利用し、健康のために一汗流してみませんか。詳しくは市政だより・市ホームページをご覧ください。か、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 千葉市高齢福祉課

☎043-245-5169

※利用できるフィットネスクラブ
は裏面のとおり



2 継続してみよう!

<競技スポーツを体験してみよう>

■スポーツ入門教室

スポーツの基礎知識や基本動作を身につける初心者向けの教室を市内の公共スポーツ施設で実施しています。

【問い合わせ先】 千葉市スポーツ振興財団 スポーツ振興班
☎043-238-2380

■パラスポーツ競技用具の貸出

パラスポーツの普及促進のため、パラスポーツ競技用具の無料貸出を行っています。地域のイベントおよび会社等の研修やレクリエーションでもご利用ください。

競 技 名	貸 出 用 具
車いすバスケットボール	競技用車いす(大人用10台、子供用3台)
シッティングバレーボール	ネット、ポール、アンテナ1式
ゴールボール	ゴール1対、ボール3個、アイシェード6個
ボッチャ	ボッチャ用具4セット

【問い合わせ先】 千葉ポートアリーナ1階事務室 ☎043-241-0006

○貸出対象 市内に住所を有する個人または団体

○備 考 各競技のガイドブックを千葉ポートアリーナ1階事務室で配布しておりますのでご利用ください。



【発行年月】
平成30年8月

【発行】
千 葉 市

【企画・編集】

千葉市市民局生活文化スポーツ部スポーツ振興課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号

電話 043-245-5966 FAX 043-245-5994

メールアドレス sports.CIL@city.chiba.lg.jp