

春だ！ からだを 動かそう！

運動は、免疫力アップや生活習慣病の予防など、心身の健康に欠かせないもの。
季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあるため、適度に体を動かす時間を設けながら、健康に過ごしたいですね。
そこで今回は、冬になまった体を動かしたくなる運動企画！
遠賀郡・中間市に住む皆さんの健康を願って、おなじみのイメージキャラクターたちが勢ぞろいでなにやら企画を考えたとです。

▽問い合わせ 広報情報係（☎ 223・3569）



みんなで運動会
がんばるぞ〜！！



握力を鍛えたい人におすすめ

握力測定 Winner びわりん&びわすけと

肩と腕のエクササイズ

広報担当者と一緒に

各キャラクターの勝因はコレだ！
エクササイズ紹介

1



1. ペットボトルを両手で持って、足を肩幅に開き、両手を体の横から腕がVの字になるくらいまで3〜5秒かけて持ち上げる

2

すう〜と息を吸いながら下ろそう



2. 体をまっすぐに伸ばしたまま、3〜5秒かけてペットボトルを太ももの横に触れるまで下ろす

10回×3セット

よいしょ〜

階段を元気に登りたい人におすすめ

10メートル競歩 Winner おんがっぴーと

ふくらはぎのエクササイズ

1



10回×3セット

2



1. 両足をそろえて、背中を伸ばし自然に立つ
2. かかとを床からできるだけ高く浮かせ、3秒キープしたらゆっくり床に下ろす

エクササイズの注意点

- 反動はつけない
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う

何歳になっても自分らしくいきいきと、元気に生活していくために無理をせず、体を動かしましょう！

今回のエクササイズを監修してもらったのは……
健康運動実践指導者
ばば あけみ
馬場 明美さん



遠賀体育センター
遠賀町大字広渡 23 番地の 6
☎ 093-293-5434



岡垣サンリーアイ
岡垣町野間一丁目 2 番 1 号
☎ 093-282-1515

各施設紹介

エクササイズにぴったりの各市町にある施設です！詳しい情報は、各ホームページで確認してください。

肩の可動範囲
を広げたい人
におすすめ

ソフトボール投げ Winner みずまと

肩まわりのエクササイズ

1. 両手を肩幅より少し広げて壁に手をつく
(立つ位置は、ひじを伸ばした時に壁に手の先がつくくらい)
2. ひじを、顔が壁につくくらいまで曲げた
らゆっくり伸ばしていく

1



5～10回



2



背中から腰にかけて
一直線になるのが
理想ちゃる～

うぬー

長座体前屈 Winner アツシーと

体が固く
なってきた人
におすすめ

お尻と太もものエクササイズ

1



2



2回



1. 椅子に浅く腰かけ、両足を前
に出し、かかとを床に付け、
つま先を上げる。背筋は伸ば
し両手を太ももの上に置く
2. 両手を前に滑らせながら上半
身をゆっくり前に倒し、息を
吐きながら 10 秒キープした
ら、力を抜きひと呼吸置く

垂直跳び Winner なかつぽと

なかつぽより
高く跳びたい
人におすすめ

下半身全体のエクササイズ

1. 椅子に浅く腰かけ、足は肩幅に開き、つま先
を正面に向ける。腕を胸の前で交差させて、
背筋を伸ばす
2. 背筋を伸ばしたまま前傾して両足に体重を乗
せたら 3～4 秒かけて立ち上がり、また 3～
4 秒かけてお尻が座面に触れるまでしゃがむ

1



2



6回×3セット



中間市体育文化センター
中間市蓮花寺三丁目1番5号
☎ 093-246-2800



芦屋町総合体育館
芦屋町大字山鹿 228 番地 1
☎ 093-222-0181



水巻町民体育館
水巻町おかの台 33 番 1 号
☎ 093-201-4000