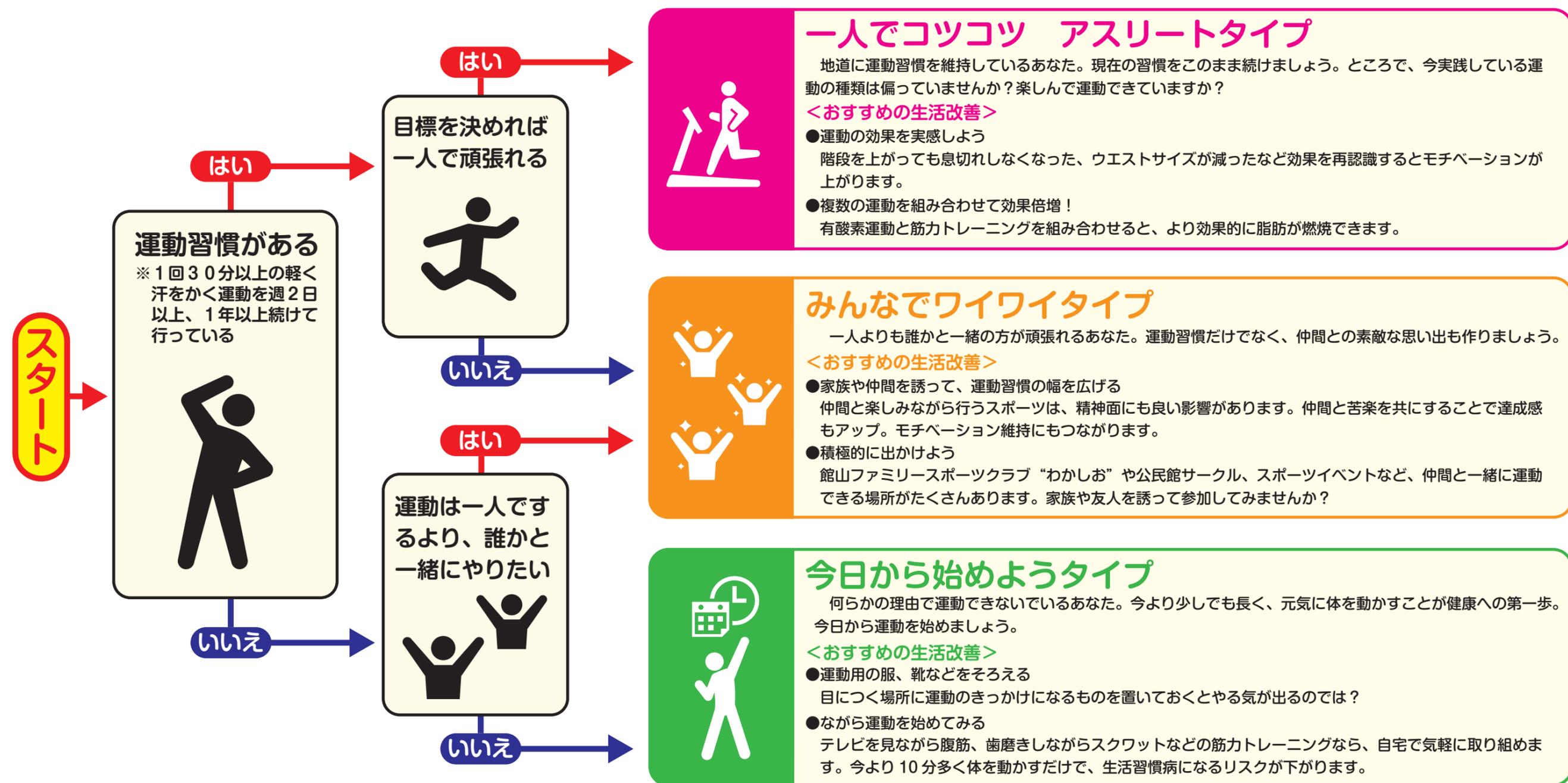


# 健康への 第一歩

運動・スポーツを始めてみませんか？

## あなたの運動タイプ診断



### 体を動かすのが苦手な方へ

体を動かすのが少し苦手なあなた。このままではあなたの健康が心配です。今日から新たな一歩を踏み出しましょう。館山市内には、気軽に楽しめるウォーキングコースがありますので、まずは自分のペースで歩いてみましょう。



市内ウォーキングコース【市内各所】(詳細はホームページ)



#### <おすすめの生活改善>

- 今よりちょっと早歩き  
歩幅を広げたり、早歩きするだけで消費カロリーがアップします。
- 腹式呼吸を意識する  
人は1日に約25,000回も呼吸しています。腹式呼吸で息を吸った時に、胸とお腹を膨らませることを意識すると、体幹の筋力トレーニング効果が得られます。

### 一人でコツコツ アスリートタイプ

地道に運動習慣を維持しているあなた。現在の習慣をこのまま続けましょう。ところで、今実践している運動の種類は偏っていませんか？楽しんで運動できていますか？

#### <おすすめの生活改善>

- 運動の効果を実感しよう  
階段が上がっても息切れしなくなった、ウエストサイズが減ったなど効果を再認識するとモチベーションが上がります。
- 複数の運動を組み合わせると効果倍増！  
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、より効果的に脂肪が燃焼できます。

### みんなでワイワイタイプ

一人よりも誰かと一緒の方が頑張れるあなた。運動習慣だけでなく、仲間との素敵な思い出も作りましょう。

#### <おすすめの生活改善>

- 家族や仲間を誘って、運動習慣の幅を広げる  
仲間と楽しみながら行うスポーツは、精神面にも良い影響があります。仲間と苦楽を共にすることで達成感もアップ。モチベーション維持にもつながります。
- 積極的に出かけよう  
館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”や公民館サークル、スポーツイベントなど、仲間と一緒に運動できる場所がたくさんあります。家族や友人を誘って参加してみませんか？

### 今日から始めようタイプ

何らかの理由で運動できないでいるあなた。今より少しでも長く、元気に体を動かすことが健康への第一歩。今日から運動を始めましょう。

#### <おすすめの生活改善>

- 運動用の服、靴などをそろえる  
目につく場所に運動のきっかけになるものを置いておくとやる気が出るのでは？
- ながら運動を始めてみる  
テレビを見ながら腹筋、歯磨きしながらスクワットなどの筋力トレーニングなら、自宅で気軽に取り組みます。今より10分多く体を動かすだけで、生活習慣病になるリスクが下がります。