

# ぴっぴ アクティブ まっぷ

## 1日10分いつもより多く歩こう！

- ①ぴっぴスキー場（産業振興課）  
スキーやスノーボードなどのウインタースポーツはぜひこちらへ！夏秋はパラグライダー愛好者も集います。
- ②グリーンパークぴっぴ（産業振興課）  
変化に富んだ36ホールが設置されたパークゴルフ場。また、ディスクゴルフは無料で開放しているほか、サッカーやテニスなど屋外スポーツも楽しめる施設です。
- ③中央プール（教育委員会生涯学習課）  
水中ウォーキングもできます。今年からは滑り台も登場し、子どもたちに大人気！！（今年は8月30日でクローズしました。）
- ④いちごアリーナ（教育委員会生涯学習課）  
冬期間や雨天の日に、野球やテニス、パークゴルフなどの練習ができる室内運動場。
- ⑤青少年会館（教育委員会生涯学習課）  
児童クラブの活動場所、剣道少年団の練習場所として使われています。
- ⑥体育館（教育委員会生涯学習課）  
バレーボールや卓球、バスケットボールなどで運動したり、また雨の日はここでウォーキングも可能です。アリーナ2階は、**1周130m**あります。
- ⑦テニスコート（教育委員会生涯学習課）  
ナイター照明付きでコートが4面あり、子どもから大人までテニスが楽しめます。
- ⑧多目的広場・ぴっぴ球場（教育委員会生涯学習課）  
野球やサッカー、パークゴルフ、冬は歩くスキーが楽しめます。球場はナイター照明付きの本格的な施設。多目的広場と球場の**外周は約710m**あり、ウォーキングに最適。
- ⑨保健センター（保健福祉課）  
健康状態をここでチェック！毎週月曜日は健康相談日。血圧・身長・体重・腹囲測定も行えます。

### 【スポーツの秋】

残暑も和らぎ、過ごしやす季節となりました。コロナ禍による影響で、家の中に閉じこもりがちになっている町民の皆さんも多いことかと思えます。

そこで、夏バテで低下した体力の回復、食はずきによるカロリーオーバーで「コロナ太り」を防ぐためにも無理なく運動をしましょう。

町内には様々なアクティブスポットがあります。気になる施設があれば、ぜひ利用してみてください。

また、急に運動をしようと思っても難しいと思いますが、運動習慣が無くても、実はすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと」「ウォーキング」です。

普段よりも少し急ぎ足で歩くことが、健康維持・増進には効果がありますので、涼しく過ごしやすい季節の秋こそ「ウォーキング」がお勧めです。歩行は、体内に酸素を取り込みながら体を動かす有酸素運動の一つです。内臓脂肪は有酸素運動によって燃焼しやすく、ウォーキングを継続的に行うことで糖質と脂肪を燃焼させてメタボを解消できます。さらに、普段よりも歩幅を広げて速く歩けば、心拍数が上がって血液の循環が促進され、心肺機能が強化されます。血圧や血糖値、中性脂肪の数値が下がるので動脈硬化のリスクも軽減できます。

生活習慣病の予防に効果的なウォーキングを始め、通勤、外出、買い物など意識しながら歩いてみませんか？

### 【運動するときの注意事項】

- 動きやすい服装にしよう！（暑さ・寒さ対策も）
- 運動の前はストレッチしよう！
- 汗をかいたら水分補給をしっかり！
- 体調の悪い時は、無理せずに！
- 持病がある場合は、かかりつけ医師に相談しよう！



普段よりも5cm程度歩幅を広げて歩きましょう。  
大切なのは、運動の継続！！

無理はしないで...  
実際に歩いてみよう！

【例】  
保健センター ⇒ 比布駅  
距離：0.9 km  
かかる時間：約10分  
歩数：1125歩  
消費カロリー：42 kcal

※歩数・消費カロリーは、体重60kgで歩幅80cmで歩く人の計算

### ◆消費エネルギー量の目安（10分間）

	体重別消費エネルギーの目安				
	体重 40kg	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
普通歩行（約65m/分）	20kcal	25kcal	30kcal	35kcal	40kcal
やや速歩（約80m/分）	24kcal	30kcal	36kcal	42kcal	48kcal
速歩（約90m/分）	28kcal	35kcal	42kcal	49kcal	56kcal
ジョギング（軽め）	40kcal	50kcal	60kcal	70kcal	80kcal
ジョギング（強め）	48kcal	60kcal	72kcal	84kcal	96kcal
自転車（普通）	28kcal	35kcal	42kcal	49kcal	56kcal

参考：健康活動のための身体活動基準 2013