



運動の秋、  
楽しく

健康アップ!

メタボリックシンドロームや介護の  
予防などを目的として、市営温水プー  
ルで水中運動教室が開かれています。

運動をすることで、  
私たちの体にどのような  
効果が生まれるので  
しょうか!?



健康ウォークの様子

◆心に良い  
ストレスが軽減し、気分が  
爽快になり、質の良い睡眠を  
とれるようになります。  
他にも、運動を通じて友達  
が増えたり、家族との絆を深  
めたりすることができます。

◆からだに良い  
肥満の解消や生活習慣病  
(糖尿病・高血圧等)の予防  
につながります。  
なお、今年度の水中運動教  
室の参加者の体重が、平均で  
約2kg減りました。(教室期  
間は約2か月間で計8回実  
施)

1時間当たりの消費カロリー (目安)

家の掃除  
130 ~ 150kcal

ウォーキング  
150 ~ 200kcal

ヨガ  
200 ~ 250kcal

水中ウォーキング  
200 ~ 250kcal

バドミントン  
350 ~ 450kcal

ジョギング  
500 ~ 600kcal

クロール  
1000 ~ 1300kcal

無理せず、体力に合わせて  
運動を継続することが大切です

### 目的に応じた運動を選ぶ

#### ①ストレッチ体操

筋肉の緊張を緩め、血のめぐりを良くします。筋肉痛や疲労物質を解消するため、疲労回復にも役立ちます。

#### ②筋力トレーニング

息を止め、グッと力を入れる運動がその代表です。ベンチプレスや鉄アレイを使ったもの、腹筋や腕立て伏せなどがあります。

#### ③有酸素運動

取り込んだ酸素を使って、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼させる運動です。ウォーキング、サイクリング、水中ウォーキングなどがあります。



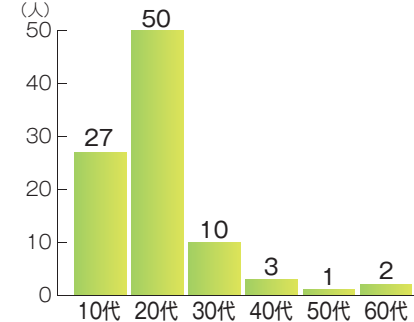
さといも掘り (平泉寺町岡横江)

今年も人気です!

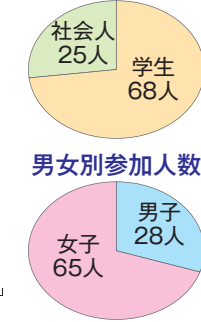
## 田舎暮らし体験

田舎暮らしを体験するため、今年も  
多くの方が勝山市を訪れています。

### 年代別参加人数



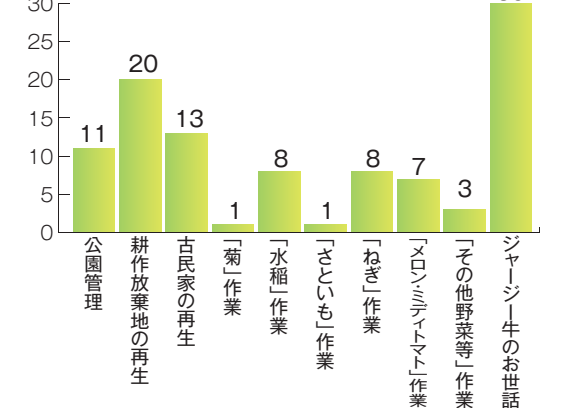
### 職業別参加人数



参加者の約7割が女性で、  
職業別では学生の参加が7割  
を超えています。  
(平成23年11月現在  
データは農業政策課提供)

■年々増える参加者  
勝山市は3年前から福井県  
と連携して、田舎暮らし体験  
参加者を募集し、様々なメ  
ニューを提供しています。  
一昨年度は80人、昨年度が  
111人、そして今年度は1  
36人の申し込みがあり、10  
月末現在で93人がすでに参加  
しました。

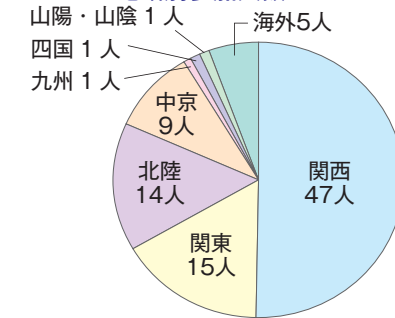
### 体験メニュー別参加人数



牛のお世話 (平泉寺町小矢谷)

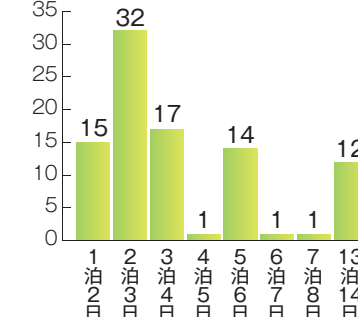
■牧場が人気No.1  
体験メニューでは「ジャージー牛のお世話」が最も多く人気です。  
耕作放棄地の再生、古民家修復(小原地区)の参加者も年々多くなっています。

### 地域別参加人数



■関西方面から多数参加  
地域別では、関西方面からの参加者が半数を占めています。次いで関東、北陸からの参加者が多くなっています。また、海外からの参加もあります。  
滞在日数では、2泊3日、3泊4日、最大で13泊の参加もありました。

### 滞在日数別参加人数



古民家修復作業 (北谷町小原)



菊の出荷作業 (平泉寺町大渡)



田んぼの草とり (猪野口)