

Karada Update 通信 第11号

過ごしやすい季節に“あと10分”のアウトドア！新しい親子習慣

朝夕が涼しくなり、外の空気が心地よく感じられるこの季節。秋の風って、なんだか体を動かしたくなりませんか？

秋はまさに、外遊びにぴったりの「体を動かす季節」です。

スポーツ庁もすすめる外あそびで元気アップ！

スポーツ庁は、日本の豊かな自然を舞台にしたアウトドアスポーツを、健康増進や地域活性、さらには観光資源としても活用しようと「アウトドアスポーツ推進宣言」を発表しました。

この宣言では、日常の中で自然に親しみながら体を動かすことの価値が、あらためて強調されており、「もっと気軽にアウトドアスポーツを楽しもう！」というススめです。ハードな運動でなくても、「誰もが無理なく、楽しく」参加できるのがアウトドアスポーツの魅力です。

ゲームやスマホも楽しいけど、外の空気を吸って、ちょっとだけでも動いてみると、体も頭もスッキリするんです。

たとえば「おうちのまわりを家族でおさんぽ」、「近くの公園でキャッチボール」、「木の葉やどんぐりをひろって、秋さがし」。こうした外あそびも立派なアウトドアスポーツなんです。

この秋、“あと10分”、今より多く外で体を動かす時間を、親子で楽しんでみませんか？

きっと、元気な体と、笑顔が増えていくはずです！

たとえば、こんな
“あと10分”！



ベンチの背もたれは
ストレッチに最適！



公園は天然の
トレーニングジム！
積極的に
階段を使いましょう！



日光を浴び、
体の内側から
元気になりましょう！



9月末の撮影時、
大人の目線で
少しだけ赤く色づいて
いる木の葉を発見！
お子さんの目線でも
様々な秋の発見を！

令和7年10月発行
発行 セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ弘前店 (TEL 0172-35-1611)
弘前市企画課 (TEL 0172-26-6348)



↑ バックナンバーはこちら