

Karada Update 通信 第15号

夏を乗り切るカギは「あと10分」の積み重ね

毎日同じルーティンを大切にし、背番号「51」で世界中の野球ファンを魅了したイチローは、こんな言葉を残しています。

「小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」

この言葉は、スポーツだけではなく健康づくりにも当てはまります。

「運動しなきゃ！」と気合いを入れる必要はありません。まずは、「今日はあと10分だけ体を動かそう」という小さな積み重ねが、未来の自分への大きな健康投資になります。

暑さから屋外での活動が制限され、冷房の効いた室内で過ごすことが増えがちな夏は、知らず知らずのうちに運動不足になりがちです。

そんな季節だからこそ、「あと10分」体を動かす習慣を取り入れてみませんか。

短時間でも体を動かすことで、心も体もリフレッシュでき、暑い夏を元気に過ごす力につながります。

＼おすすめ！／

あと「10分」エクササイズ例

①スクワット

3分

10回×3セットを目安に。



下半身の大きな筋肉を刺激し、基礎代謝の維持にも効果的です。

②その場ウォーキング

4分



腕をしっかり振りながら、少し息が弾む程度でOK。

③全身ストレッチ

3分



肩・胸・背中・脚をゆっくり伸ばし、冷房で固まりがちな体をリセットしましょう。

イチローは毎朝の食事をカレーに統一していたことで有名ですが、「食事に迷う時間をカットしやるべきことに集中する」、「体調や調子を言い訳にしない」ためのストイックさの表れだったそうです。

そこまでストイックにならずとも、まずは今日、あなたができる「あと10分」体を動かすことから始めてみませんか。

それが、未来の自分への一番「おいしい」健康投資になることまちがいない！です。

令和8年8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