

## 聞いてみよう 運動継続できるコツ

日常生活に取り入れたい運動、やりたいと思っているウォーキング、でもなかなか継続できない…。そんなことはありませんか？

保健センターでの健康教室を受講され、その後もグループとして運動を継続されている方々から、その秘訣を伺いました。



西区  
いきいき  
サークル

いきいきサークルについてのお問い合わせ ● 引間さん (☎048-623-9155)  
永村さん (☎048-624-7694)  
前田さん (☎048-622-7982)



浦和  
ファットサル  
クラブ

浦和ファットサルクラブについてのお問い合わせ ● 浦和区保健センター (☎048-824-3971)

日本ウォーキング協会の市町村ウォーキング団体として、長年さいたま市で活動している方々から運動を継続する秘訣を伺いました。



与野  
歩こう会

与野歩こう会についてのお問い合わせ ● 橋本さん (☎090-4742-0214)

## 目に見えるといい!

- 歩数やランキングが出ると励みになる。
- 詳細はさいたま市ホームページで  
健康マイレージ 検索
- 体重が増えない、やせた、血圧が下がったなどの効果が数字で見えるといい。



## 仲間とできるといい!



- 仲間と一緒にだと続けようという意識が継続される。
- 一人だとおっくうでやらなくなる。
- 仲間と一緒にだと、お互いが刺激し合いながら頑張れる。
- 一人でやればきついことでも、一緒にやればきつくない。
- みんなとやるとやっぱり楽しい。
- 一緒にやると笑いもある。

## もっと楽しみが増えるといい!

- 「今度はここを歩きたい」などの楽しみがでてくるといい。
- ウォーキングをしながらの写真撮影など、趣味も一緒にできるともっと楽しくなる。
- 頑張っている自分へのご褒美があると楽しくなる。
- ウォーキングを通じた人とのつながりで、人生楽しくなる。



## そのほかにはこんなことも

- 体が軽くなることを実感できて、さらに体を動かしやすくなる。
- 自分で日常的に行う運動と、仲間と一緒にいる運動を組み合わせると、運動習慣が身につけやすくなる。