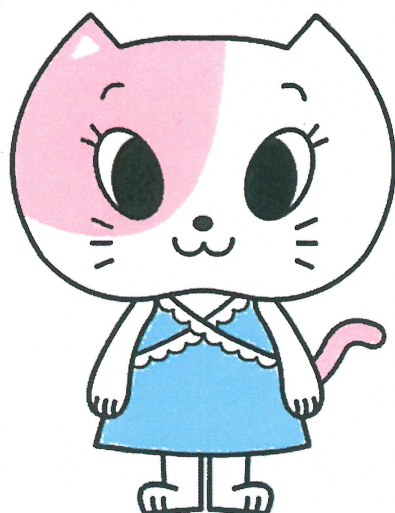


# 2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

## 【Cコース】

ポッコリおなか解消  
信号まちだけ筋トレ



お問い合わせは——

### 東神戸医療互助組合

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp

# 《はじめにお読みください》

このたびは東神戸医療互助組合のヘルスアップチャレンジにお申し込みいただき、ありがとうございました。必要な資料をお送りしました。まず届いた封筒のなかに、以下のものが入っているかどうか、確認してください。

- ① あなたが申し込んだコースの冊子（いまお読みの冊子です）
- ② 記録用紙 兼 報告書（各コース1枚）
- ③ 返信用封筒（1通）

つぎに「記録用紙(兼 報告書)」の「チャレンジコース」欄に、チャレンジするコースのアルファベット＝「C」を記入します。また「お名前」に、チャレンジするあなたのお名前を記入します。

コース	10月	11月	12月	合計
1000	10	10	10	30
1001	10	10	10	30
1002	10	10	10	30
1003	10	10	10	30
1004	10	10	10	30
1005	10	10	10	30
1006	10	10	10	30
1007	10	10	10	30
1008	10	10	10	30
1009	10	10	10	30
1010	10	10	10	30
1011	10	10	10	30
1012	10	10	10	30
1013	10	10	10	30
1014	10	10	10	30
1015	10	10	10	30
1016	10	10	10	30
1017	10	10	10	30
1018	10	10	10	30
1019	10	10	10	30
1020	10	10	10	30

名前記入欄  
Before  
After

名前

そして、この記録用紙を、冷蔵庫のドアとか、トイレのドアの内側とか、玄関の扉の内側とか、とにかく1日1回は、ゼツタイに目にする場所に貼り付けます（記入を忘れない自信がある方は、べつにトイレでなくてもかまいませんよ）。

つぎのページから「C」コースのチャレンジの具体的な説明が書いてあります。チャレンジする前に、いちど内容を熟読しておいてください。コースによっては、「Before」の計測をして、これでチャレンジの準備完了！

10月1日から2ヶ月間、毎日コツコツとチャレンジと記入を続け、12月になったら、できるだけ早めに、記録用紙の下の「最終記録」欄と「感想」欄、コースによっては「After」を記入して、東神戸医療互助組合宛に返信用封筒で返送します。

**記録用紙の返送締切は12月10日(金)正午必着です。**

記録用紙を返送してくれた人のうち目標を達成した人には「達成賞」、惜しくも達成できなかった人にも「参加賞」を、それぞれ進呈します。クリスマスイブまでにはお届けする予定です！

このパンフレットや記録用紙はインターネットからもダウンロードできます。次のアドレス（または右のQRコード）から「資料ダウンロード」のページをひらいて「お気に入り」などに登録しておく、このパンフレットをなくしてしまっても、いつでも内容を確認することができますよ！

→ <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html>



## 《Cコースのねらい》

「最近、おなかがポッコリ出てきて……」という皆さん、信号まちの時間など、生活のなかの少しの空き時間でもできる軽い腹筋トレーニングを通じて、ポッコリおなかを解消することが、ズバリ！Cコースのねらいです。そして軽い筋トレでも毎日コツコツ続けると確実に効果があがることを実感して、日常生活のなかに運動習慣が定着することをめざします。

## 《目標達成の基準》

1日のうちで、おなかを30秒間以上へこませ続けられた回数は何回あったかを毎日、記録していきます。10～11月の61日間の合計が180回を超えることが目標です。つまり、1日3回は、30秒間以上ぐっとおなかをへこませた状態を維持するように、しっかり意識的に腹筋を使いましょうということです。2ヶ月間のチャレンジで、実際におなかがひっこめば大成功ですが、それを目標達成の基準にはしません。あくまでも腹筋を使う努力をした回数が、合計180回を超えたかどうかを基準とします。

## 《記録用紙の書き方》

記録のつけかたは簡単。毎日の「記録欄」に、その日、30秒間以上、おなかをへこませておくことができた回数を記入してください。

2ヶ月間のチャレンジが終わったら、毎日の数を合計して「最終記録」欄に記入してください。それが180以上なら、目標達成です。

チャレンジの効果を測定するため、9月中に次のページの《効果測定の方法》でおなかもわりの長さ（腹囲）を計って、「参考記録」の「Before」欄に記入します。同じようにして、11月1日前後に「中間点検」、12月1日前後に「After」の腹囲を記入します。最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。

なお、送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

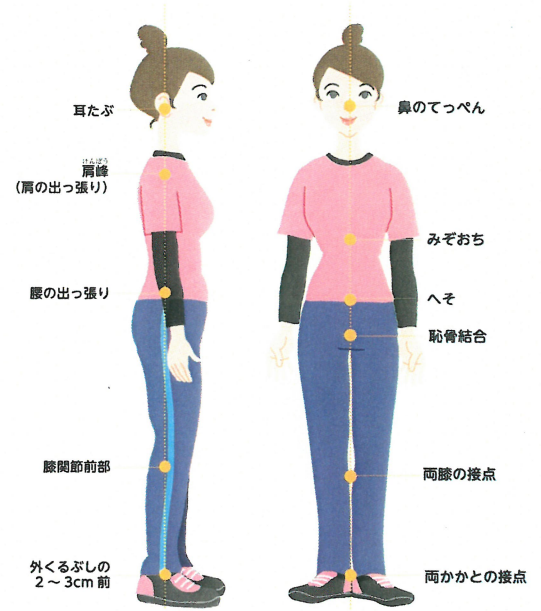
《次のページで重要なポイント・留意点などを紹介します》

## 《美しい姿勢をつくる》

このトレーニングの眼目は、インナーマッスルを鍛えることにより基礎代謝をアップし、余分な脂肪（内臓脂肪や皮下脂肪）の消費を増やすことにあります。腹筋を強くして、その力でおりやりおなかをひっこめるのが目的ではありません。

腹筋をはじめ、体幹をささえる筋肉（インナーマッスル）を鍛えるため、まず良い姿勢、美しい姿勢をつくることが重要です。糸で天から頭頂部をつるされたように意識して、背筋をピンと伸ばし、わずかにアゴを引いて、まっすぐ前を見ます。大きな鏡や、ショーウィンドウに自分の姿を映し、

正面から見ても、横から見ても、身体の軸がまっすぐ垂直になる姿勢を、しっかり身体感覚として覚えます。ファッションモデルになったつもりで、鏡を見なくても自分がいま美しい姿勢かどうか分かるような身体感覚を、まずつかんでください。



## 《おなかをへこませる》

そして「信号まちのときは必ず腹筋」とか、「テレビCMの時間はゼットイ立ち上がって腹筋する」など、なにか自分で“決めごと”をして、そのときがきたら、美しい姿勢をつくり、30秒間以上おなかを思いきりへこませます。おなかと背中がくっつくかと思うぐらい、がんばって少なくとも30秒間は、しっかりおなかをへこませておいてください（息はとめないこと）。これで1回。30秒というのは、だいたいの目安です。ゆっくり1から30まで数えるぐらいの時間であれば、1回と数えてけっこうです。そして1日のうち何回できたか覚えておいて記録します。覚えてられないぐらいたくさんやってもかまいませんよ！

## 《効果測定の方法》

身体をリラックスさせ、自然な状態で軽く息をはいて、メジャーなどでおへそのところでおなかの周囲の長さを計ります。わざとおなかをへこませたりしてはいけません。メジャーがおなかに食い込むと、ほんとうよりも短かく計測されますから、それも気をつけてください。

では2ヶ月間、がんばりましょう！！

