

MITAKA CITY

Sports × Health

information

スポーツの力で健康に



～健康のために「できること」からはじめよう！～



スポーツ

健康



ウォーキング
特集号！



カラダに効果的なウォーキング!!

キーワードは ややきつい!

『ややきつい』運動をすると、強い疲労は生じず、脂肪燃焼効率が高いため効果的に運動をすることができます。

RPEとは主観的運動強度(感覚的なきつさ)を6~20の数値で示したものの

主観的運動強度(RPE) (感覚的なきつさ)
20
19...最高にきつい
18
17...とてもきつい
16
15...きつい
14
13... ややきつい ✓
12
11...楽である
10
9...とても楽である
8
7...最高に楽である
6

RPE15 = きつい

- 脂肪利用割合が少ない
- 乳酸が多いため

RPE13 = **ややきつい**

- **脂肪利用量が最大**
- **乳酸がジワッとたまる**

RPE11 = 楽である

- 脂肪利用割合が多い
- 乳酸がたまらない

効果的なウォーキングとは?

リズムを速め、歩幅を広げる
「やや速く」のイメージで、
腕降りも大きく、
感覚的には **大きく+早く**



まずは今より1日10分(1,000歩)、 スポーツ(身体活動)を増やす!

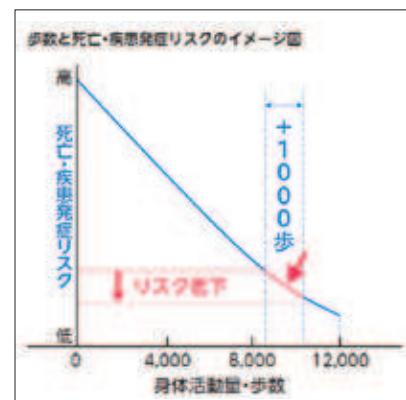
今より1日10分(1,000歩)増やせば、死亡・疾患発症リスクが減少する相関関係を示したものが右の図です。

スポーツなどの身体活動を1日当たり10分(1,000歩)増やすことで、死亡・疾患発症リスクが低下することがわかります。

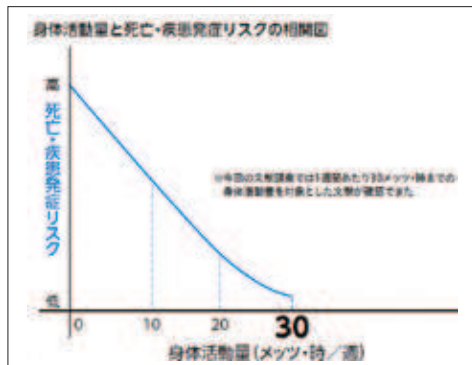
毎日10分チャレンジ!

週末にまとめて70分でも効果は同じ!

※身体活動の急激な増加が足腰等の痛みを招くリスクを増大させる可能性がありますので、無理なく、楽しく、マイペースで取り組むことが大切です。



そして、『1週間当たり30メッツ・時』を目標にスポーツをしましょう！



身体活動や運動の強さを表す「メッツ(METs)」

～「1週間当たり30メッツ・時」を目指そう！～

メッツとは、身体活動や運動の「強さ」を表す単位で、安静時（横になったり、座って楽にしている状態）を「1」としたときに、何倍のエネルギーを消費するかでその身体活動や運動の強度を示します。

身体活動や運動の「量」は、『メッツ×時間』（メッツ・時）で表します。

上記の相関図が示すように、死亡・疾患発症リスクが最も低下し、健康増進のために目指すことが望ましい身体活動量は、「1週間当たり30メッツ・時」とされています。

30メッツの例	
ゆっくり歩行	2.8 × 10.7 時間
普通歩行	3.0 × 10 時間
やや速歩	4.3 × 7 時間
ジョギング	7.0 × 4.3 時間
ランニング	9.8 × 3.1 時間

「メッツ・時」とは …… 身体活動量のこと。

身体活動の強さ(メッツ)に時間(h)を乗じることで身体活動の量を算出することができます。

例)自転車に1時間乗る

自転車に乗る(身体活動の強さ:4メッツ)×1時間(時間)
=4メッツ・時(身体活動量)



30メッツの目標を達成するためにも・・・

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリで、みんなで楽しく健康になろう！

三鷹市オリジナルアプリ



「タッタカくん！ウオーク&ラン」とは？

スマートフォン端末の歩数計、GPS機能と連携し、日常の歩数や距離・時間を指定したウォーキング、ランニングの記録を計測、分析して、日々のカロリー消費等の運動データから利用者の健康管理をサポートするアプリです。

1日、1週間、1か月の単位で、ウォーキング、ランニングの目標を設定できるほか、随時アプリ上で開催される「スタンプラリー」や「みたかバーチャル市民駅伝」などの各種イベントにも参加できるなど、楽しみながら体を動かすことができる無料のアプリです。さらに、「みたか地域ポイント」も貯まります。

インストール方法

各OSに対応したアプリストアよりダウンロードできます。

なお、利用マニュアルについては、三鷹市ホームページからご確認ください。



iOS
アプリストア



Android
アプリストア



三鷹市
ホームページ



アプリ画面イメージ

《注意事項》

- ・アプリに登録するため、1人につき1つのメールアドレスが必要です。
- ・本アプリの歩数計測には、ヘルスケア (iOS) または Google Fit (Android) のいずれかのアプリが必要です。
- ・アプリ対応スマートフォン機種：iOS 11 以上 Android 8.0 以上
- ・「みたか地域ポイント」を貯めるには、「みたか地域ポイント」アプリが別途必要です。(下記参照)

歩いてもらおう！ アプリイベントや市民歩こう会等に参加すると「みたか地域ポイント」がもらえる！

みたか地域ポイントとは？

三鷹市内のボランティア活動やイベント等に参加すると、スマートフォンアプリまたはスタンプカードにポイント（地域通貨）が付与されます。貯まったポイントは一部の公共施設の使用料等の決済、記念品との交換、利用者間のポイント交換などに使うことができます。

「みたか地域ポイント」を通じて、コミュニティや地域経済の活性化を図り、新しい三鷹市の魅力を創出します！ ぜひご参加ください！

※令和6年度の本格運用開始を目指し、令和4.5年度は試行運用を行います。
※各イベントでのポイント取得方法は、各イベントの市広報やホームページでお知らせします。

令和4年12月開始！

- ① 登録する
- ② ポイントを貯める
- ③ ポイントを使う



地域ポイントの
ページ

三鷹体操

体操
スタッフ
派遣

1989年の三鷹開村100周年を記念して、作成された三鷹市のご当地体操です。2021年に動画をリニューアルし、さらに座位バージョンを追加しました。

軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適でユニークな楽しい体操です！

体操スタッフを派遣します。スポーツ推進課までご連絡ください。



三鷹市スポーツと文化部
YouTubeチャンネル

みたかダンス

三鷹市のために、「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さん 佐藤弘道さんに作詞・振付・監修していただいたダンスです。三鷹市がホストタウンであるチリ共和国を東京2020大会で応援するダンスにもなりました。

三鷹市内の名所が歌詞となり、「M・T・K」の決めポーズなど、三鷹の魅力が詰まったダンスです。



三鷹市スポーツと文化部
YouTubeチャンネル

健康・体力 相談事業

予約制

あなたに合った運動プログラムを提供します！

健康相談メニュー

- 相談・アドバイス
- 体組成測定
- 姿勢分析
- 基本トレーニング指導
- 運動プログラムの提供

【料金】1,000円(税込) / 1回(1時間)

【対象】高校生以上の三鷹市民
(在学・在住・在勤を含む)

こんな方にオススメです！

- ☑これから運動を始めようと思っている方
- ☑運動をすすめられたが、どんな運動をしたらよいかわからない方
- ☑肩、腰、膝等の痛みの軽減、予防をされたい方
- ☑特定健診や健康診断等の結果で、気になることがある方



目標に達するためには定期的に(2~3か月ごと)に運動の効果を測定することをおすすめします。



主催 三鷹市スポーツと文化財団
Mitaka City Sports and Culture Foundation

SUBARU総合スポーツセンター

TEL: 0422-45-1113

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-37-1

タッタカくんとは？



三鷹市民駅伝大会キャラクターとして誕生した「タッタカくん」。2018年には三鷹市公認のスポーツイベント応援キャラクターとなり、Twitter「タッタカくん！スポーツニュース」で三鷹のスポーツ情報を発信しています！

2022年の「タッタカくん！ウォーク&ラン」アプリのリリースに伴い、マンガ風の新たなデザインのタッタカくん(左のイラスト)が誕生し、皆さんの運動習慣と健康づくりを応援します！



タッタカくん！
スポーツニュース
(Twitter)

編集・発行



三鷹市スポーツと文化部
スポーツ推進課

〒181-8555 東京都三鷹市野崎一丁目1番1号

電話：0422-29-9863

HP：https://www.city.mitaka.lg.jp/