

# Smart Life Project フェア

## アクティブBE ウォーキング in 柏



### “学べる”ウォーキング大会 開催!

スタート前の「ウォーキング教室」と、コースでのペースメーカーの先導により、より効果のある「ウォーキング」を実践・体験できます。  
新しいカタチのウォーキング大会にぜひご参加ください!



NHK千葉放送局  
新放送会館オープン記念



モデルの  
長谷川理恵さんも  
参加します!  
Smart Life Project  
イメージキャラクター

日時 **2011.11.23** 水・祝

### ウォーキング大会

会場 千葉県立 柏の葉公園

スタート前に  
“基本ウォーキング”を学ぶ  
ウォーキング教室を  
開催します。

参加者には  
記念品  
プレゼント!

**アクティブBEウォーキングコース** ●9:00開始  
アクティブBEウォーキング(速歩)を体験するコースです。 ●13:00開始

約  
8キロ

**スマートウォークコース** ●14:00開始  
ロコモ対策のための「適度な運動」を実践するコースです。

約  
4キロ

### 市民公開講座 11:00~12:30

入場  
無料

会場 さわやかちば  
県民プラザ

テーマ 豊かな老いは  
“骨と筋肉”から

働き盛りからはじめるロコモ  
対策を専門家といっしょに  
考えます!



ゲスト 伍代夏子(歌手)

### 参加方法

- アクティブBEウォーキングコース(9:00~)
- アクティブBEウォーキングコース(13:00~)
- スマートウォークコース (14:00~)
- スマートウォークコース+市民公開講座 (14:00~) (無料)
- 市民公開講座(無料)のみ ※定員になり次第締切

お近くの **ローソン** で「参加券」をお求めください。

参加費: 1,000円 (傷害保険料含)

ローソン店舗内Loppi [Lコード:35111]

ローソンチケット(PC、モバイル)

<http://l-tike.com/event/abewalking/>

「アクティブBEウォーキング」事務局へ電話申込

### イベントひろば 9:00~16:00

入場  
無料

会場内には、健康相談コーナーや  
楽しいブースをご用意しています。

〈耳より情報〉

リーボック「トーニングシューズ」  
トライアルモニターを会場にて募集!



**モニター登録でシューズをプレゼント!!**

※写真はイメージです。  
※当日、会場にて1ヶ月間の使用モニターにご登録いただいた方が対象となります。  
※数量およびサイズには限りがあります。 ※色、モデルについては選べません。

お問い合わせ

「アクティブBEウォーキング」事務局 TEL.03-5458-9720 (日祝休)

NHKエデュケーショナルHP

<http://www.nhk-ed.co.jp>



# Smart Life Projectで健康寿命をのばしましょう。

家族と笑顔で過ごすためにも、自分らしく人生を楽しむためにも、最期まで介護を必要とせず健康であること。国民の健康寿命を延ばすために始まった「Smart Life Project」。「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」の3つの柱で生活習慣の改善を応援していきます。

## 適度な運動

毎日の生活にちょっとした運動を取り入れましょう。たとえば、あと10分歩く。  
Smart Walkで健康寿命をのばしましょう。

## 適切な食生活

生活習慣病予防のために、あと100g野菜を摂りましょう。たとえば、朝食にトマト半分をプラス。  
Smart Eatで健康寿命をのばしましょう。

## 禁煙

若々しさ美しさを保つために、禁煙。一日でもはやく始めることで未来への悪影響を軽減できます。  
Smart Breathで健康寿命をのばしましょう。

## 市民公開講座

### テーマ 豊かな老いは“骨と筋肉”から ～働き盛りからはじめるロコモ対策～

便利な生活を追求してきた結果、日本人の一日あたりの歩数はこの10年で1000歩以上減りました。高血圧や糖尿病などの生活習慣病、そしてロコモティブシンドローム(骨と関節、筋肉などの老化)の予防を考えると、日常での「身体活動量」の減少は、いまや深刻です。健やかな老後を迎えるため、働き盛りの時からそれに“気づき”、アクティブBEウオーキング(歩行)の実践など、運動と食の生活スタイルをどう改善すべきかを考えます。

#### ◎パネリスト

宮地元彦 国立健康・栄養研究所室長

大江隆史 日本ロコモティブシンドローム研究会委員長

上西一弘 女子栄養大学大学院教授

#### ◎ゲスト

伍代夏子 歌手

#### ◎司会

久田直子 NHK「きょうの健康」キャスター

## アクティブBEウオーキングとは

アクティブBEウオーキングとは、正しい足の動きや腕振りなど、全身をバランスよく動かす“基本ウオーキング”をマスターし、その上でスピードを上げて歩く、有酸素運動としてのウオーキングです。歩行速度は時速5～6kmが目標で、少し息がはずむ“本格的な運動”です。エネルギー消費が普通歩行より1.5～2倍に高まり、引き締まった美しい体をつくと同時に、生活習慣病の予防、骨や関節の健康維持など多くの優れた効果が期待できます。美と健康を手に入れる早道としてのアクティブBEウオーキングをいっしょに学んでみませんか。



つま先で地面を蹴り、かかとで着地する

90度くらいに曲げたひじを、体の後部に引く意識で振る

骨盤まわりをツイストするようにひねる

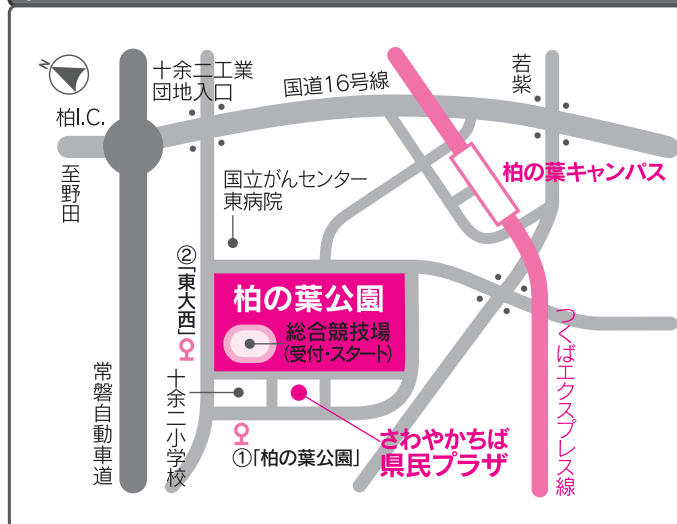
## スケジュール

●スタート受付時間(全コース共通) 8:00～14:00

●ゴール受付時間 11:30～16:00

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
アクティブBEウオーキングコース 約8km ●9:00～	ウオーキング教室	出発(9:30)													
アクティブBEウオーキングコース 約8km ●13:00～								ウオーキング教室	出発(13:30)						
スマートウオーキングコース 約4km ●14:00～											ウオーキング教室	出発(14:30)			
スマートウオーキングコース+市民公開講座 約4km ●14:00～				受付		市民公開講座					ウオーキング教室	出発(14:30)			

## 会場・アクセス



### 受付

ウオーキング大会 千葉県立柏の葉公園総合競技場(千葉県柏市柏の葉4-1)

市民公開講座 さわやかちば県民プラザ(千葉県柏市柏の葉4-3-1)

### 交通アクセス

#### 電車+バス

◎つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス」駅西口東武バス1番乗り場より「柏の葉公園循環」バス 「柏の葉公園」(地図①)下車(約10分)  
「江戸川台駅東口」行バス 「東大西」下車(地図②)(約10分)  
※バス停からそれぞれの会場まで徒歩約1～5分

#### 電車+徒歩

◎つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス」駅西口より徒歩約30分

#### マイカー

◎柏の葉公園第一駐車場(有料)をご利用ください。(台数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。)

## 大会参加にあたってのご案内

### 【参加資格】

●年齢、性別など一切問わず、健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。

### 【持ち物・格好】

●大会参加券、帽子、水筒、タオル、雨具など  
※安全で楽しいウオーキングにはこまめな水分補給が欠かせません。各自の責任において、水筒など飲料のご用意をお願いします。  
●歩きやすいウエアやシューズの着用、また手さげ、肩かけカバンは避け、リュックやウェストポーチなどのご使用をおすすめします。

### 【注意・禁止事項】

●雨天の場合も開催しますが、地震・台風などにより、

大会を中止・中断することがあります。

- 大会を中止する場合は、主催者である(株)NHKエデュケーショナルのホームページにてご案内します。
- 申込後のキャンセル、返金はできません。
- 申込後のコース変更はできません。
- 更衣室のご用意はありませんので、予めご了承ください。
- お荷物はお預かりすることができません。
- ごみは必ずお持ち帰りください。
- 本イベントの主旨に関わりのない広告・宣伝等の行為、また公序良俗に反する行為を禁止いたします。
- 主催者はコース上の安全確保に万全を尽くしますが、歩行中の事故などには各自で十分ご注意ください。

●安全管理のため、参加者は当日お渡しする参加証(ゼッケン等)をご着用ください。

### 【誓約事項】

- 大会参加者は事前に健康診断を受けて、万全な健康管理のもとにご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は、傷害保険に加入している範囲内および応急処置以外の責任は負いませんのでご了承ください。
- 地震・風水害・悪疫・事件・事故など不測の事態で大会が中止になった場合、参加費は返金できませんのでご了承ください。

### 【その他】

●昼食や休憩の際は、競技場内スタンド席をご利用いただけます。

## 運動を行う前の健康チェック

以下の項目で、ひとつでもあてはまる場合はウオーキングの前に医師に相談してください。(出典:カナダ運動生理学会誌)

- ①医師から、心臓に問題があるので許可された運動以外は行なってはいけないといわれたことがある。
- ②運動すると胸の痛みを感じる。
- ③過去1か月の間に、胸の痛みがあった。
- ④気を失ったり、めまいがして転んだことがある。
- ⑤体を動かすと悪化する、骨と関節の問題がある。
- ⑥血圧や心臓の薬を現在医師から処方されている。
- ⑦その他、医師の監視なしでは運動できない身体的な理由がある。