

教 育 委 員 会 だ よ り

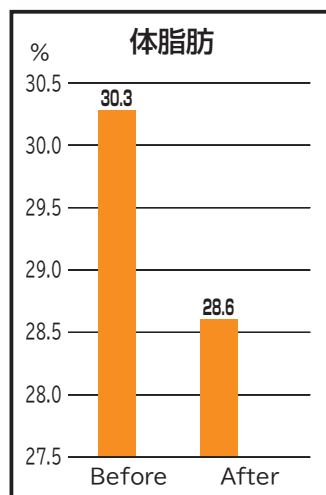
RIZAPが上ノ国に今年もコミット



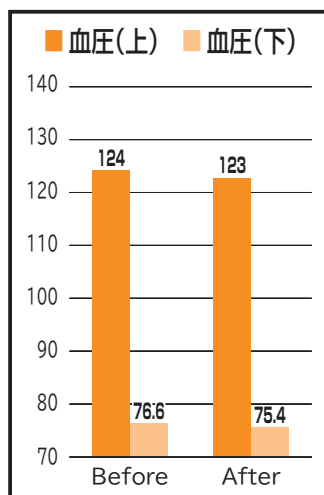
目標にコミット！おめでとうございます！

丁寧な指導があるから、いい結果に繋がります！

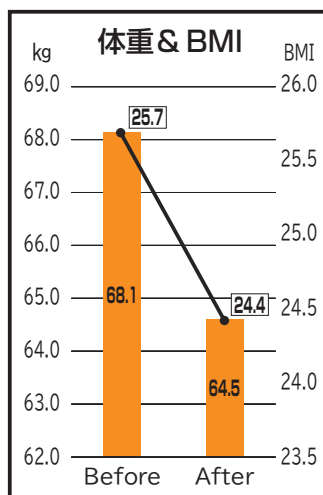
RIZAP結果データ



平均1.7%減少（最大6.3%減）



1度高血圧2名中、1名が正常範囲内に低下



体重平均3.6kg減少（最大10kg減）
BMI25以上8名中、1名がBMI25以下に減少

健康増進プログラムの結果発表！

教育委員会では、昨年度に引き続き保健福祉課と共同企画のもと、生涯学習活動の一環として「健康な生活への意識改革」及び「継続した健康意識の向上」を目的とした取り組みとして、RIZAP株式会社による「健康増進プログラム」をスポーツセンターにて、9月～11月の3か月間（計8回）で実施しました。

本プログラムは、参加者（20名（30代～50代））に対しRIZAPトレーナーより「生活習慣の見直しに向けた食事指導」「運動の習慣化のためのトレーニング指導」「継続するためのメンタルマネジメント講義」が行われました。

3か月後のプログラム結果は、体重が平均で約3.6kg、最大では10kgの減量となり、体脂肪率では平均で約1.7%、最大では6.3%減少し、改善が報告されました。

（昨年度のプログラム結果と同程度の素晴らしい結果です！）

また、腹囲についても平均で2.1cm、最大で13cmの減少が記録され、参加者からは「昔の服が着られた！」「見た目が変わった」と嬉しい声が聞かれました。

（スポーツセンターに導入された「InBody」（高性能体組成計）で腹囲の測定も可能となりました！）

それ以外にも、BMI（肥満度を表す体格指数）の低下や、血圧数値の改善などが確認できる素晴らしい結果となりました！

RIZAPトレーナーからも「低糖質高タンパク質の食事、週2回以上のトレーニングをしっかりと習慣化できたことで、とても良い状態で体重をコントロールできた」と報告がありました！

プログラム最終日には、RIZAPトレーナーからプログラム達成を称えて参加者へ表彰状が授与され、とともに、プログラムの総評として「皆さんが自身の身体と向き合い、これからの健康について考えていく3か月になったのではないかと感じている」とお話しがありました。

最後に「今後も皆さんが良い生活習慣を継続し、これからも健康な体で、より充実した人生を送れるように応援している」と激励のお言葉がありました。

プログラムを通じて参加者からは「最初は面倒くさかったが、結果が出てくると楽しくなってきた」「食生活が変わった、これが当たり前になった」「トレーニングが目覚めてきました！」等の声が聞かれました。最終日には、イキイキとした表情で「頑張つてよかった」「周りにも広げたい」「これからも続けていきたい」という前向きな声が多数聞かれたことから、今年度のプログラムも大成功となりました！