



できることから はじめよう コースの方へ

check

日常生活の中で 身体活動量UPを目指そう!

今より10分多く身体を動かすことから始めませんか

おすすめメニュー 1 ながら運動

日常生活の中で、何かをしながら「ながら」運動をこまめに行い、身体活動量を増やしましょう。

**かかとの
上げ下げ**
家事をしながら。
歯磨きしながら。



10回程度を
3セット。

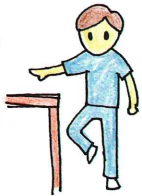
**イスに座って
足の上げ下げ**
CMの間に。
くつろぎながら。



左右ともに
4~8回
繰り返す。

かかとを押し出す感じで
ひざを伸ばす。

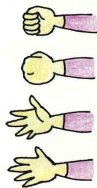
片脚立ち
テレビを観ながら。
ふとしたときに。



左右で1分ずつ、
1日3回を目安に

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行うこと。

指先の曲げ伸ばし
おしゃべりしながら。
散歩をしながら。



10回程度を
3セット。

毎日の生活の中に「プラス10分」の習慣を!

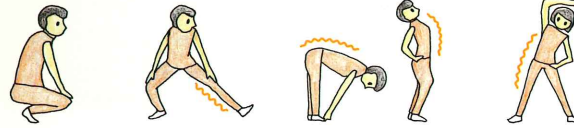
- 自転車や徒歩で通勤や外出をする。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、体操やストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には、家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、早く歩く。

参考:厚生労働省アクティブガイド2013

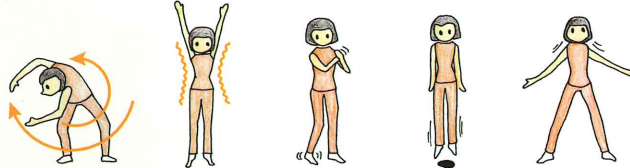
運動の前後には 軽い体操やストレッチを

軽い体操 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

- ①ひざの屈伸 ②浅い伸脚 ③上体の前後屈 ④体側

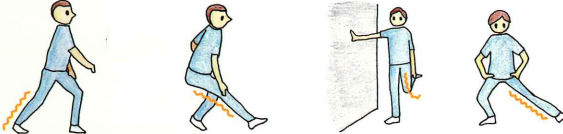


- ⑤上体の回旋 ⑥背伸びの運動 ⑦手首・手足の回旋 ⑧軽い跳躍 ⑨深呼吸



ストレッチ 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

- 脚 ①ふくらはぎ ②大腿部背面 ③大腿部前面 ④大腿部内側



- 体幹 ①臀・腰部 ②上背部 ③頸部



- 肩・腕 ①肩 ②上腕 ③手首



POINT

- 1 呼吸は止めないようにしましょう。
- 2 20秒~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 3 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- 4 ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 5 反動をつけたり押さえつけたりしないでしましょう。



check

あすからだチェック

おすすめ

エクササイズ



エクササイズを始める前には 必ずセルフチェックを!



- 運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。少しでも体調が優れない場合は運動を中止してください。
- 普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。久しぶりに運動する時は、ゆっくりと始め、徐々に強度を上げていきましょう。
- ひざ・腰等に痛みがある場合は、事前にかかりつけ医や運動指導者に相談して、安全に進めましょう。
- 慢性疾患や慢性疼痛のある人でも、今より少しでも活動的になることは有意義なことです。運動をおこなう上での注意点をかかりつけ医や運動指導者に確認し、安全に進めていきましょう。



燃やそう脂肪

コースの方へ

check

有酸素性運動(持久力系)

がおすすめ!

1週間150分~300分の運動が脂肪減少に効果的

おすすめメニュー

1 ウォーキング

運動効果を高めるための歩き方



1日合計30分

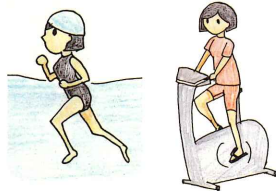
息が弾むくらいの運動の強さが目安です

※久しぶりに運動する時は、軽い強度と短めの時間から始めましょう

おすすめメニュー 2

水中歩行、自転車こぎ

水中歩行や自転車こぎは、ひざへの負担が少なく取り入れやすい有酸素運動です。



水中歩行

自転車こぎ

運動による消費エネルギー増加と食事の摂取エネルギー減少のバランスが大事です



つけよう筋肉

コースの方へ

check

筋カトレーニング

がおすすめ!

大きな筋群のトレーニングが効果的

おすすめメニュー

1 スクワット

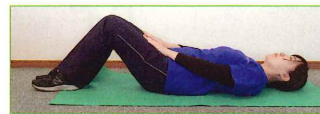


- 1 肩幅に足を開き、背筋を伸ばします。
- 2 つま先とひざが同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように90度ひざを曲げます。
※ひざがつま先より前に出ないようにします。
- 3 1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

おすすめメニュー

2 上体おこし

- 1 両ひざを立て、足は腰幅に開きます。
※初めのうちは背中に枕やクッションなどをはさんでも構いません。
- 2 両腕は前方に伸ばし、ふとももに触れながら、ゆっくりと背中が床から離れるように上体を起こします。
- 3 1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



8~12回、2~4セット
週2~3回を目安に行いましょう



このまま維持しよう

コースの方へ

check

現在の運動にプラスしさらに体力UPを目指そう!

持久力・筋力・柔軟性をバランスよく

おすすめメニュー

1 パワートレーニング(フロントランジ)

- 1 両脚を肩幅に開いて立ち、手は腰に添えます。
- 2 3秒かけて片脚を前に1歩踏み出して腰を下ろします。
- 3 素早く1秒で踏み出した脚を戻し、元の姿勢に戻します。

コツ

「1・2・3」で踏み出して腰を下ろし、「4」で「ボン」と素早く戻るイメージで行いましょう。出した足を戻すときには、腹筋と軸足のお尻の筋肉に力を入れましょう。

注意点

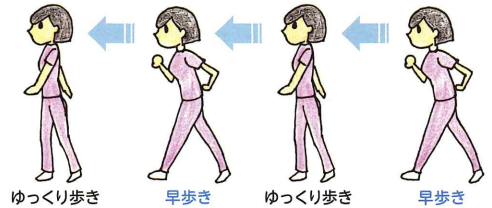
ひざとつま先は同じ方向にします。背中は丸めず、体を前に倒しすぎないように。ひざや股関節が痛い場合は無理しない。



おすすめメニュー

2 インターバルウォーキング

早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返します。心肺機能と筋力を無理なく向上させる効果が期待できます。トータル15分を目標に。



ゆっくり歩き

早歩き

ゆっくり歩き

早歩き

3分ごとに歩くスピードをチェンジ。早歩きの際は、腕を前方へ振り出すのではなく、後方へ引くことを意識しましょう。

現在行っている運動にプラスすることで、持久力・筋力・柔軟性をバランスよく鍛えましょう