

見つけよう！自分に合った運動習慣



食事制限だけで減量をすると、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。運動をすることで、筋肉を維持しながらエネルギーを効率よく消費できます。3つの種類の運動を組み合わせると、より効果的です。

1. 有酸素運動

体脂肪を減らす

2. ストレッチ

筋肉をほぐしてけがを予防する

3. 筋力トレーニング

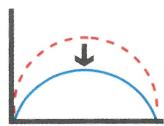
筋肉をつけ、太りにくい体をつくる

1. 有酸素運動

歩けばこんなに健康に！ ウォーキングの効果



肥満の予防・改善



糖尿病の予防・改善



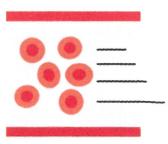
ストレス解消



血圧の安定



心肺機能の向上



動脈硬化の予防



骨粗鬆症の予防

まずは今より 1,000 歩多く歩いてみよう

1,000 歩の目安

= 時間で約 10 分

= 距離で約 600m ~ 700m

普通歩行 10 分の消費エネルギー量は？

体重	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
消費エネルギー量	18kcal	20kcal	25kcal	28kcal	30kcal

運動効果をアップさせる歩き方

ウォーキングは筋肉の8割を動かす全身運動です。

正しい姿勢で歩くことで、安全で効果的に運動を行うことができます。

視線は遠く
あごは引く



肩の力を抜く

胸を張る

腕を
大きく振る

かかとから着地する

背筋を伸ばす

歩幅はできるだけ大きく

ひざを伸ばす

2. ストレッチ

ストレッチとは「伸ばす」という意味です。

息を止めたり、痛みを我慢したりせず、10~15秒程度反動をつけずに伸ばしましょう。



1 全身

両手を組み、真上に引き上げましょう。



2 体側

真横に体を倒しましょう。



3 胸

両手を後ろで組み、できるだけ上へ上げましょう。



4 ふくらはぎ

かかとを床につけて体重を前足へかけましょう。



5 太もも裏側

つま先をそらしてひざを伸ばしましょう。

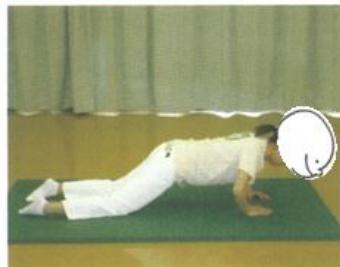
3. 筋力トレーニング

10回で1セットとし、できれば一日2~3セット行いましょう。
10回楽にできるようになったら、回数を15回に増やしましょう。



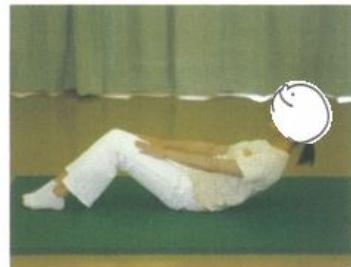
A 太もも・お尻（スクワット）

イスに腰掛けるイメージで、ゆっくり立ちしゃがみを行いましょう。
※ひざがつま先より前に出ないように！



B 胸・腕（ひざつき腕立て）

ひざを床につけ、ゆっくり腕の曲げ伸ばしを行いましょう。
※腰を反らさないように！

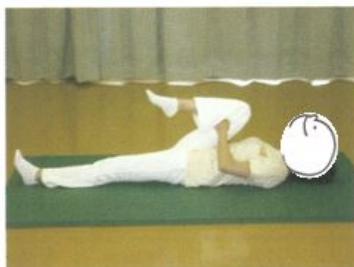


C お腹（上体起こし）

両ひざを立て、肩を浮かせるようにゆっくりと上体を起こしましょう。
※首だけ上げないように！

腰痛

①腰の筋肉や脊椎を柔軟に保ち、②脊柱まわりの筋肉を鍛えて腰への負担を軽減しましょう。



6 おしり～腰

ひざを抱えて胸に近づけましょう。



7 腰まわり

両ひざを立ててゆっくり横に倒しましょう。



C お腹（上体起こし）

両ひざを立て、肩を浮かせるようにゆっくりと上体を起こしましょう。

肩こり

①硬くなった筋肉をほぐし、②ふだん使わない関節の動きを広げましょう。

**表面 2. ストレッチの
1 全身**

**表面 2. ストレッチの
2 体側**

**表面 2. ストレッチの
3 胸**



8 肩周囲

ゆっくり肩を回しましょう。

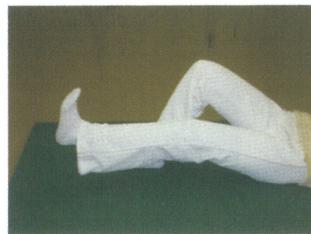
ひざ痛

①ひざ関節を柔らかくし、②太ももの筋肉を鍛えて関節への負担を減らしましょう。



**9 ひざ裏
(つま先上げ下ろし)**

つま先を反らして5~10秒保ちましょう。



D 太もも（足上げ）

片ひざを立て、伸ばした足を少しあげて5~10秒保ちましょう。

ウォーキングでは、体重の2~3倍の負担がひざにかかります。

水中ウォーキングや自転車こぎなど、ひざに体重をかけない運動がおすすめです。