

# 岩沼市 運動普及パンフレット

## ～楽しく継続して 運動しよう～

生涯を通じた健康づくりや体づくりには、運動習慣を身につけることが大切です。このパンフレットは、より多くの方が運動の効果や自分に合った運動の方法を知り、それを継続していただくために作成しました。ぜひご活用ください。

### 運動のルール 確認しよう！

- 運動の前後にはストレッチをしましょう。
  - 体調は悪くないですか？
  - 痛いところはありませんか？
  - 血圧はいつもと変わらないですか？
  - 運動中の水分補給の用意はできていますか？
  - 空腹時や食後1時間以内の運動は避けましょう。
  - 呼吸を止めずに行いましょう。
- } 症状がある方は無理をせず、  
医師に相談しましょう。

健ちゃん



幸ちゃん



# ～時間のない方へ“岩沼版 ながら体操”のすすめ～

“ながら体操”は、運動時間を作りにくい方向けに、日常生活の中で無理なく運動を取り入れられるプログラムです。

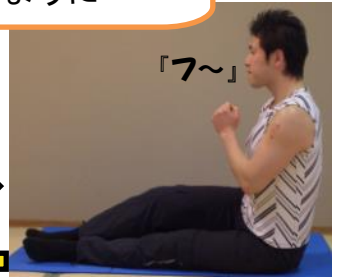
## 起きた時(腰のストレッチ)



【左右行きます】



## テレビを見る時(ウエスト・おしり・股関節のトレーニング)



【前後に移動】

片方のおしりを持ち上げ、反対のおしりで床を押し

猫背に注意

## 掃除の時(背中・腕・ウエストのトレーニング)

【横】

【前】

【横】

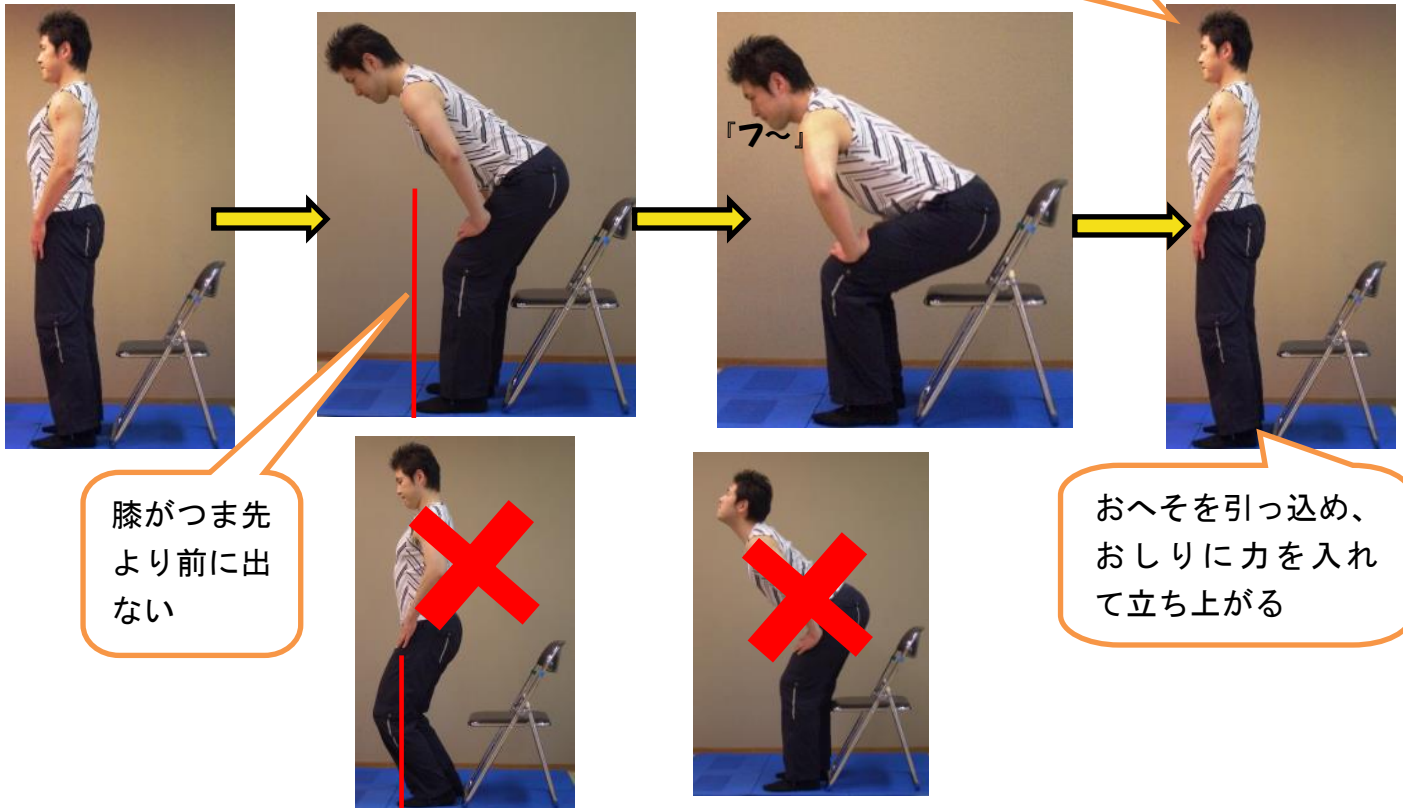
【前】



【左右行きます】



## イスに座る時(下半身のトレーニング)



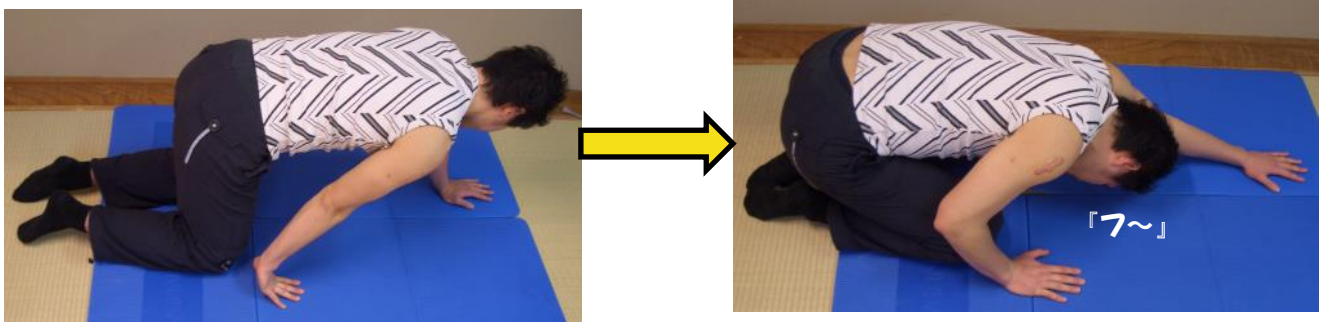
座らず立ち上がる

膝がつま先より前に出ない

おへそを引っ込め、おしりに力を入れて立ち上がる

## 寝る時(背中ストレッチ)

【左右行います】



**インストラクターさんに聞いてみよう!** (FIT-R主宰(当時) NOBU高橋インストラクター)

Q1. 「ながら体操」は、1週間に何日、1回に何回ずつ行うと効果的ですか?

A. コツは『気づいた時に行う』ことです。回数や頻度にとらわれず、時間の許す限りチャレンジしましょう。その動作を習慣化させ『生活の一部』にすることが目標です。

Q2. 「ながら体操」以外に日常的に運動量を増やすコツを教えてください。

A. 姿勢を意識することで消費カロリーが増えます。立つ時はお尻に力を入れ、座る時は猫背に気を付けます。小さなボールなどを使用し、姿勢のサポートにしても良いでしょう。