



## 「ながら運動」で動ける体づくり！



最近、全然体を動かしていないわ。運動がいいことはよく分かるけれど、続かないのが悩み。  
…どうやったら続けられるかしら？

今の生活に、簡単な「ながら運動」を10分程度プラスするだけで体力を保つ効果があるんですよ！



「ながら運動」を10分追加するだけなら私にもできそうね！



いいですね！無理なく始めることが大切です。  
慣れてきたら、少しずつ増やしましょうね！  
(10分の「ながら運動」を1日4つ増やすのが理想です♪)

### 「ながら運動」習慣化のための3つのポイント

- ① 簡単で達成可能な目標を決める  
達成したら、しっかり自分をほめてあげよう！
- ② 毎日の生活に運動の要素をプラス！  
最初に「運動する場所」と「運動するタイミング」を決めると定着しやすい♪
- ③ まずは1つでもいいので、週4回を3週間続けてみよう！

裏面の例を参考に、運動を取り入れてみましょう





# 習慣化しやすい「ながら運動」の一例(朝編)



布団の上で



お尻上げで  
8秒キープ



鏡の前で



つま先立ちを  
8秒キープ



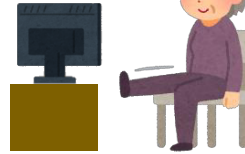
お掃除で



掃除機を  
ゆっくり  
かけながら  
一歩踏みこみ



居間で



テレビを  
みながら  
膝伸ばし  
左右8秒キープ



お散歩で



大股歩きで  
脚力アップ

## まだまだあります！「ながら運動」

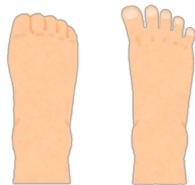
お風呂で



足こぎ運動  
なるべく大きく  
動かしてみよう

グー

パー



足指グーパー運動

しっかり握って  
しっかり開く！

座って

鼻から吸って

口から吐く

おなかを  
ふくらます

おなかを  
ひっこめる



腹式呼吸で  
おなかの引き込み運動