

無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



# 移動中の運動効果アップ!

移動中は絶好の「ながらスポット」。積極的に動くことで、効果的なシェイプアップになります。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

## ゴミ出しダンベル

一度に行う目安 各10回

- 1 ゴミ袋を左右均等に付けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引上げ、ゆっくりおろす。
- 2 次に腕を伸ばしたまま、真横にゆっくり上げる。



ココに効く! 肩、腕、背中、胸

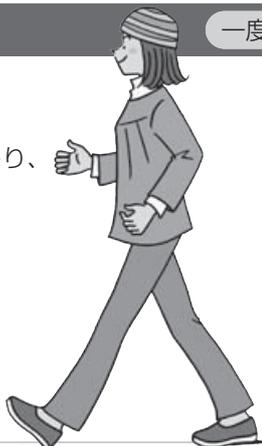
ココがPoint 買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

## 大また速足歩き

一度に行う目安 10分 (大また歩き1分、ふつう歩き1分を交互に10分間)

ココに効く! 脂肪燃焼、太もも、おしり、腰、ふくらはぎ、すね

ココがPoint 歩幅はふつうの歩き方よりプラス10cm前後を目安に!

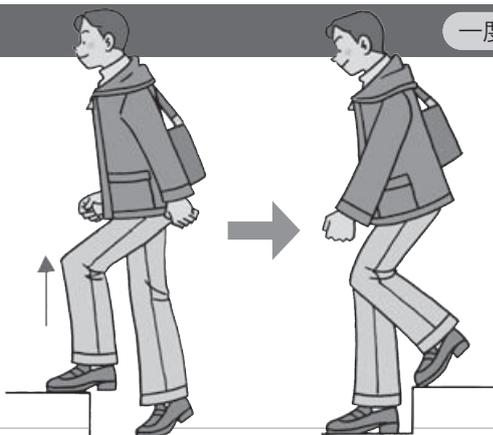


- 1 あごを軽く引き、きつめのスカートやズボンをはくときの要領でお腹をへこませ、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。
- 2 ふだんより歩幅を広くとり、余裕があれば足1つ分大またにする。足を踏み出すときはつま先で地面を力強く蹴り出し、かかとから着地する。手は軽く握り、ひじを軽く曲げて前後にふる。

## 階段上り下り運動

一度に行う目安 30秒

- 1 背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させ、かかとを階段からはずし、つま先で階段を押しようにして、ひざをやや高く上げ、力強く素早く上る。
- 2 下るときは、足の裏で階段をしっかり踏み締め、片足に体重をかけながらゆっくりと。



ココに効く! 脂肪燃焼、太もも、おしり、ふくらはぎ

ココがPoint 上りは素早く、下りはゆっくりと。

Nagara Column

### ポジティブ思考を養う

日常生活の中で体をよく動かすようになると、何事にもポジティブな姿勢に変わってきます。例えば忘れ物に気がついたとき、ふつうは「しまった」とイライラしながら引き返しますが、日常ながら運動を続けていると「よし、これで1000歩は歩けた」と考えられます。日常ながら運動は、ポジティブ思考を養うのにも役立ちます。