

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



室内で「立つ・動く」ときを有効活用

日常ながら運動は、歯磨き・室内での移動などの何気ない動作の中でも実践できます。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)

歯磨きひざ揺すり

一度に行う目安 1秒2回のテンポで60秒 (120回)

- 1 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- 2 歯を磨く手の動きに合わせてひざを小刻みに、1秒2回のテンポで、60秒で120回を目安に上下させる。ひざ頭がつま先より前に出ないように、軽く腰を落とすように行う。



ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、ひざ痛予防

ココがPoint

ひざを軽く曲げて上下させる。

室内ひざ上げ歩き

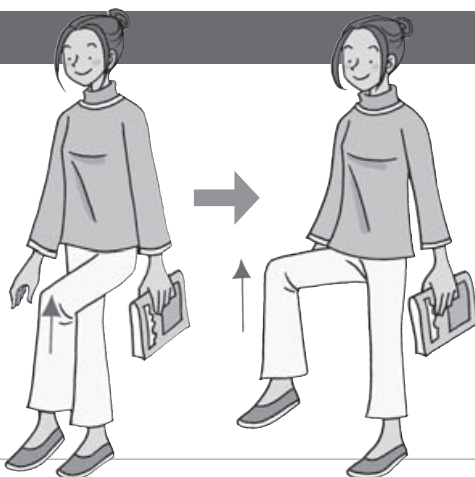
一度に行う目安 10秒

ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、骨盤

ココがPoint

意識してひざを高く上げる。

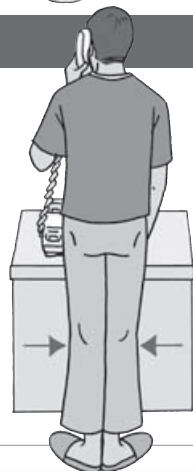


- 1 室内を移動するときは、足を引きずらないで、背筋を伸ばし、ひざを少し高く持ち上げて歩く。
- 2 着地は力まず足裏全体を床に押しつけるようにする。余裕があれば、太ももが床と水平になるくらいまで上げ下げするとさらに効果的。

おしり絞り運動

一度に行う目安 10秒×3セット

- 1 お腹をへこませて、左右のかかと同士をピッタリつけてつま先を逆八の字型に開く。
- 2 両脚の内側同士を合わせるように力を入れ、おしりの左右の筋肉を真ん中に引き寄せる。



ココに効く!

おしり、太もも、O脚・ひざ痛予防

ココがPoint

お腹に力を入れると、おしりを締めやすい。



Nagara Column

慣れたら種類を増やす

日常ながら運動に慣れてきたら、運動の種類を増やしていきましょう。バリエーションが増えれば、あきずにやる気がわいてきます。また、「気がついたらちょこまか体を動かす」段階から、「いつ・どこで・どのくらいやるか」という目標を決めて計画的に行うようになれば、運動意欲も上がります。