

忙しい人・続かない人必見！

ながら運動セミナー

株式会社ドクタートラスト

保健師 健康運動指導士

今回の研修の目的

自身の身体の状態を知り、運動不足を解消できるようになる

目次

1. 身体の状態をチェック！
2. 活動量低下による心身への影響
3. ながら運動を体験！
4. まとめ

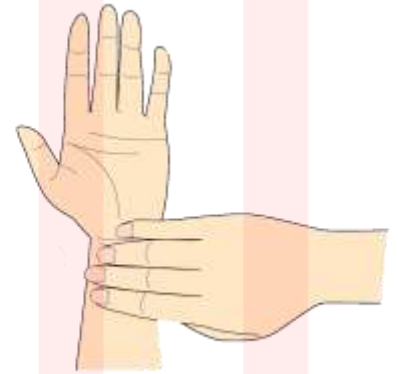


全身持久力のチェック

実施方法

- ① 安静に立った状態で15秒の脈拍を測定
- ② その場で歩くように足踏みを1分間実施（2歩で1秒程度のペース）
- ③ 運動後、速やかに15秒間の脈拍を測定

〈脈拍の測定箇所〉



$$\frac{\text{運動後脈拍数} - \text{安静時脈拍}}{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍}} \times 100 = \boxed{}$$

※測定した脈拍はそれぞれ4倍して1分値として計算

あなたの「全身持久力」の結果は…?

※参考文献：健康・体づくり事業財団 その場足踏みテストの方法 評価表を参考に作成

男性			
年齢	良い	普通	悪い
20～34	～0	1～15	16～
35～44	～0	1～18	19～
45～59	～3	4～20	21～
60～69	～4	5～25	26～
70歳～	～5	6～26	27～

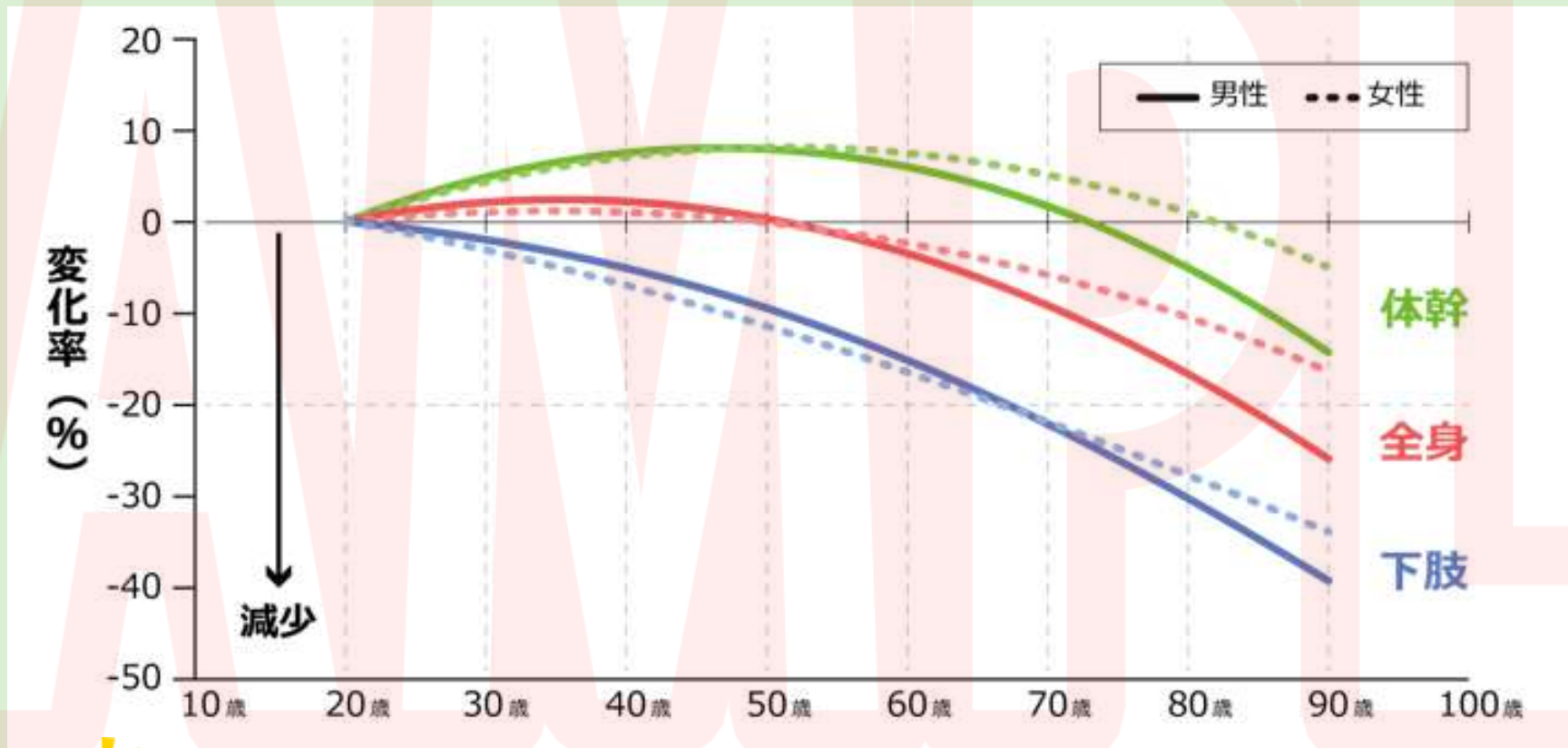
女性			
年齢	良い	普通	悪い
20～34	～3	4～15	16～
35～49	～4	5～20	21～
50～59	～5	6～22	23～
60～64	～7	8～30	31～
65歳～	～8	9～30	31～



全身持久力を高めるためには有酸素運動を継続しましょう

下半身の筋肉は20～30代がピーク！

筋肉量の20歳からの変化率



今は問題がなくても...早いうちから身体を鍛えることが重要

※参考文献：日本人筋肉量の加齢による特徴谷本ら、老年医学2010のデータを一部改変

【実践】オフィスでできる『ながら運動』

ふくらはぎのトレーニング



① 背筋をまっすぐ伸ばして座る。膝の上に手を置き、手で膝を下に強く押す。



② ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下ろす。

内もものトレーニング



① 背筋を伸ばして浅めに座り、両ひざと内ももをぴったりと揃える。



② 足を3センチほど浮かして、そのまま1分間キープ。このとき、内ももとお腹にしっかり力が入っていることを意識する。



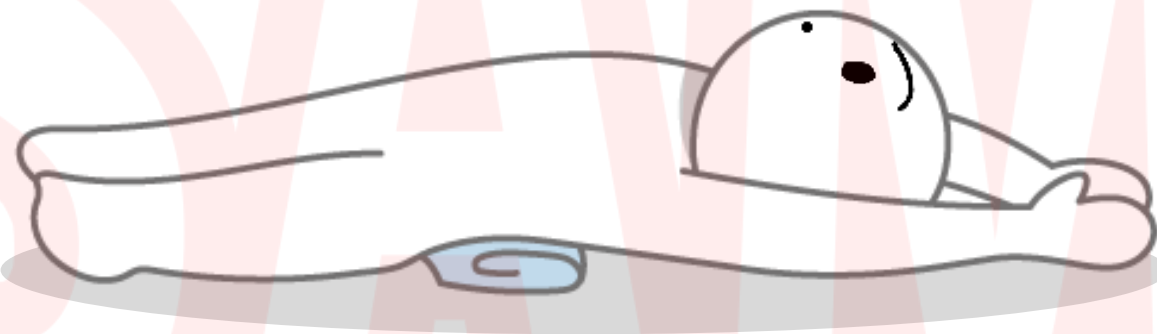
③ 足を下ろして15秒休憩。これを5分間繰り返す。

【参考】家庭でできる『ながら運動』

寝ながら骨盤矯正ストレッチ

【用意するもの】

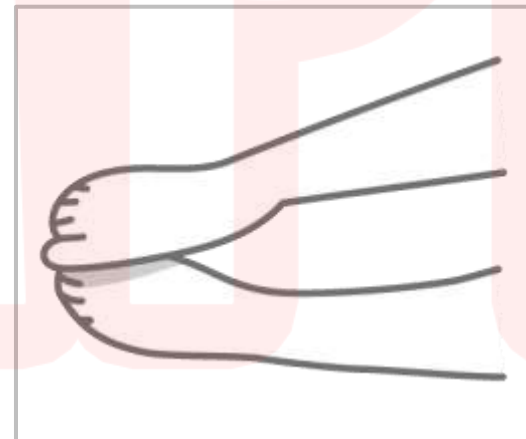
・バスタオル



① 丸めたバスタオルを股関節の下において仰向けに寝転がる



② 両手はバンザイして手を重ねる



③ 両足の親指を重ねて3分キープ！

「ながら運動」を続けるコツは？

① タイミングを決める

毎日必ず行う動作を行うタイミングを『ながら運動』タイムにする



ドライヤー中はスクワットタイム

昼食後は
お腹周りの
トレーニングタイム



② 『楽しいこと』と同時に行う



動画を見ているときはトレーニングもする



音楽3曲分歩けば、約10分 = +1000歩

『気が付いたときにやる』ではつい忘れてしまいがち！
マイルールを決めることが大切！