

休憩時間のおすすめエクササイズ



✓ 休憩時間にちょこっと運動しよう

最近では若年層の生活習慣病が増加しています。その原因としてあげられているのが、生活習慣の乱れや運動不足による肥満などです。悪い生活習慣をそのままにしておくと全身の動脈の流れが悪くなる動脈硬化症や心筋梗塞、脳梗塞の原因にもつながっていきます。

生活習慣病は、これまで病気を早期に発見・治療することに重きが置かれていましたが、現在では生活の質を向上させて、予防をすることこそが重要だと考えられています。今が健康だと、将来自分が病気になることが考えられないと思いますが、不規則な生活が続けば少しずつ不調が現れます。

普段から運動をしない方や、なかなか時間が取れない方も、休憩時間やすき間時間のちょこっと運動で今のうちから「運動習慣」をつけていきましょう。

■ 膝タッチ

お腹周りの引き締めに効果的です。

■ ローイング

背中（広背筋）のトレーニングです。すっきりとした背中を目指しましょう！

■ ツイストレッグレイズ

脇腹に効きます！「膝タッチ」とダブルで行うと効果倍増です！！

休憩時間のおすすめエクササイズ



ダラダラ歩きから大股でサッサッと ウォーキング

少しの意識で健康UP！！

おすすめ有酸素運動

早歩きと同じペースを保ちながら スロージョギング

*視線

- ①うつむかないで前を向いて
- ②周りの景色を楽しもう

*腕

- ①肩の力は抜く
- ②肘は軽く曲げる
- ③肘を引くイメージで

*背

- ①背筋はまっすぐに伸ばす
- ②左右のバランスを整えて
- ③へその位置は高く

*足

- ①かかとから着地
- ②つま先で地面を蹴る
- ③歩幅は広めに

*視線

- ①あごを上げ
- ②呼吸は自然に

*腕

- ①腕振りは自然に
体の横へ沿わせる

*足

- ①着地は母指球で
- ②足の運びは2軸
- ③歩幅は小刻みに

有酸素運動の3条件

1. 強度・・・(6秒×10倍)+年齢=150～180の範囲内「ややきつい・息がはずむ程度」の強さやスピード
2. 時間・・・まずは20分から。目標は30分～60分
3. 頻度・・・まず週1日から。目標は週3日以上

運動後に親指の付け根に沿って指をあて
脈拍を測ってみましょう



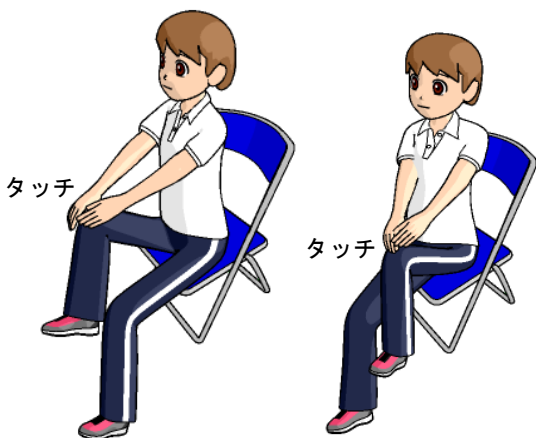
休憩時間におすすめエクササイズ

エクササイズのPOINT

- ①正しいフォームを維持
- ②使っている部位を意識
- ③身体が温まり軽く汗ばむまで

膝タッチ

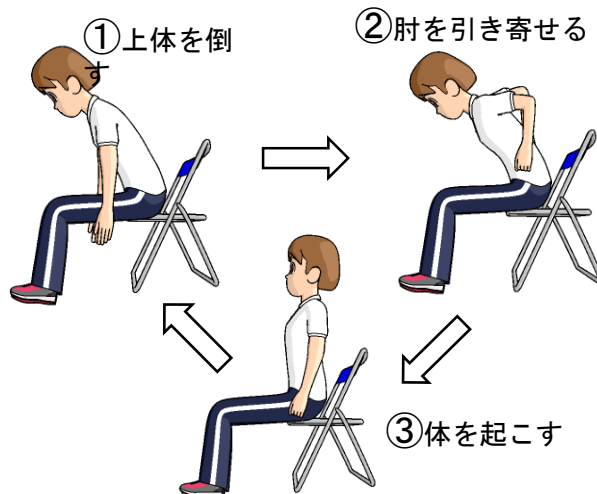
30秒間続けてタッチ⇔10秒休憩
を繰り返しましょう



背筋を伸ばしイスに浅く座ります。手を胸の前に伸ばし、足の付け根からしっかりと膝を上げ手にタッチします。リズミカルに左右交互に行いましょう。

ローイング

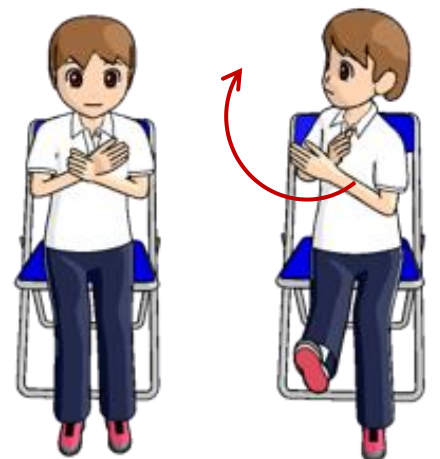
10回続けて行ってみましょう



イスの中央に座り、ボートを漕ぐようなイメージで①上体を前に倒し、②肘を引き寄せ、③体を起こします。①②③の動作を連続して行ってみましょう。

ツイストレッグレイズ

左右10回行ってみましょう



イスの中央に座り、手を胸の前でクロスします。片足を前に出した方向へ上半身をひねり、正面に戻します。左右交互に行ってみましょう。