

# 気軽に運動！素敵な体をゲットしよう！

\* 記入例を参考に1週間の目標を決め、トライしよう！

	ながら運動の種類	運動の種類	目標回数	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
一口コメント										

○…目標どおりできた    △…一部実践できた    ×…まったく実践できなかった

《今週の反省》

---



---



---



---



---



---



---

# 気軽に運動！素敵な体をゲットしよう！

\* 記入例を参考に1週間の目標を決め、トライしよう！

	ながら運動の種類	運動の種類	目標回数	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
一口コメント										

○…目標どおりできた    △…一部実践できた    ×…まったく実践できなかった

《今週の反省》

---



---



---



---



---



---



---

# 気軽に運動！素敵な体をゲットしよう！

\* 記入例を参考に1週間の目標を決め、トライしよう！

	ながら運動の種類	運動の種類	目標回数	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
一口コメント										

○…目標どおりできた    △…一部実践できた    ×…まったく実践できなかった

《今週の反省》

---



---



---



---



---



---



---

# 気軽に運動！素敵な体をゲットしよう！

\* 記入例を参考に1週間の目標を決め、トライしよう！

	ながら運動の種類	運動の種類	目標回数	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )	月 日 ( ) ( )
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
一口コメント										

○…目標どおりできた    △…一部実践できた    ×…まったく実践できなかった

《今週の反省》

---



---



---



---



---



---

# 《記入例》 気軽に運動！素敵な体をゲットしよう！

\* 記入例を参考に1週間の目標を決め、トライしよう！

	ながら運動の種類	運動の種類	1セットの時間(程度)	目標回数	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)
1	大の字・全身伸び伸びストレッチ	ストレッチ	1分間	2回	○	○	△	△	○	○	○
2	階段上り下り運動	有酸素運動	2階分	6回	○	○	△	△	○	○	○
3	大股歩き	有酸素運動	帰り道300m	1回	△	○	○	△	○	△	○
4	トイレ・椅子スクワット	筋トレ	5回	3回	○	○	△	△	△	×	○
5	座位、足上げ腹筋	筋トレ	5回	2回	△	○	×	△	△	×	△
6	肩の前まわし、後ろ回し	ストレッチ	3回	3回	○	○	○	○	○	△	○
7	首のストレッチ	ストレッチ	2回	3回	○	○	△	○	○	△	○
8	座位、ひざ閉じ筋トレ(紙をひざに挟んで)	筋トレ	1分間	3回	△	△	△	×	△	×	×
9	あぐらストレッチ	ストレッチ	10回	2回	○	○	○	△	△	○	○
10	手足ぶらぶら(仰向け)	ストレッチ	20秒	2回	○	○	×	△	○	○	○
							体調△			残業	

一口コメント  
1日の生活をイメージして5~10種類の運動を選択しよう！

ストレッチ・有酸素運動・筋トレをバランスよく取り込もう！

○…目標どおりできた △…一部実践できた ×…まったく実践できなかった

実施状況を「○△×マーク」で記録しよう！

## 《今週の反省》

- ・ストレッチ運動は比較的容易にできたので続きそう。
- ・今週は、意識して階段を使った。
- ・6月20日は会議などで忙しく、思うようにできなかった。
- ・土日は意識しないとさぼりがちになりそう。
- ・筋トレ項目に丸印が少なく、反省。

1日に行う目標回数を決めよう！

1週間でできた運動、できなかった運動を自己評価して、次の週の目標設定に生かそう！

# 家庭や職場でできる運動の種類一覧

## ストレッチ編

- ◎ 大の字・全身のびのびストレッチ
- ◎ ひざ抱え太ももストレッチ
- ◎ 肩の前まわし、後ろ回し
- ◎ あぐらストレッチ
- ◎ 手足ぶらぶら(仰向け)
- ◎ 背中ストレッチ
- ◎ 首のストレッチ
- ◎ 肩甲骨引き寄せストレッチ
- ◎ 椅子上体ねじり
- ◎ 上体クロスストレッチ
- ◎ 手足ぶらぶら(仰向け)
- ◎ おしりたたきストレッチ(仰向け)
- ◎ 寝ながら腰ひねり

## 有酸素運動編

- ◎ 階段上り下り運動
- ◎ 大股歩き
- ◎ 椅子に座ってウォーク
- ◎ 歯磨きジャンプ(ひざ曲げ伸ばしのみもOK)
- ◎ もも上げウォーク
- ◎ 早歩き

## 筋トレ編

- ◎ 足首交差押し合い運動
- ◎ 座位、ひざ上げ運動
- ◎ トイレ・椅子スクワット
- ◎ 座位、ひざ上げ運動
- ◎ 腕の押し合い、引き合い運動
- ◎ 座位、足上げ腹筋
- ◎ かかとの上げ下げストレッチ
- ◎ おしり絞り運動
- ◎ 拭き掃除筋トレ&ストレッチ
- ◎ 座位、ひざ閉じ筋トレ(紙をひざに挟んで)
- ◎ その場かかと巻き上げ運動(レッグカール)
- ◎ 物干し肩甲骨よせ運動

## お約束

- ★ 動作は必ず、背筋を伸ばしてから行いましょう。
- ★ きつすぎず、時間をかけず、長く続けましょう。
- ★ 有酸素運動、筋トレ、ストレッチを取り混ぜて！
- ★ 慣れたら増やしていきましょう。