

生活がわら版



体を動かそう

暖かい日が増えてきた今日この頃、春の訪れももう間近ですね。春が来たとおもったらすぐに薄着の季節に突入していきませんが、冬の間には少し太ってしまった、という人も少なくないのではないのでしょうか？

① 運動不足のチェックリスト

✓ 生活習慣をチェック

- 定期的な運動をしていない
- 座り仕事を中心
- 階段をあまり使わない
- 電車やバスに乗ると、すぐ座る
- 電車やバスよりも、車やタクシーを利用する
- 外出しないで、一日中家の中にいることがよくある

✓ 現在の運動機能をチェック

- 歩く速度が遅い
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 片足立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ペットボトルのふたが開けにくい
- 姿勢が悪い

※チェックの多い人ほど運動不足です。

② 春から始めるスポーツランキングベスト5

1. ウォーキング
2. 筋トレ
3. マラソン・ジョギング
4. 自転車
5. 水泳



ポイント!

- ・定期的に行なう
- ・継続して行なう
- ・少し負荷をかける

春は、何事も新しく始めるにはとてもいい時期。特にスポーツは、気候が暖かくなってきますので、ケガもしにくく、初心者にも始めやすい季節です。体の引き締めを目標にして、新しいスポーツにチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。