

# 元気 UP 滋賀！

平成23年度

運動を習慣化しよう  
～忙中閑あり 日常生活に 運動を取り入れよう～



ちょっとだけ…ちょっとづつ…  
運動始めてみませんか？！



運動不足セルフチェック	2, 3
からだが喜ぶストレッチ	4, 5
始めてみようちょっとした運動 (ウォーキング・ランニング)	6
始めてみようちょっとした運動 (山登り)	7, 8

# 運動不足に陥っていませんか？！

## ● 運動不足セルフチェック

まずは、あなたの日常生活での運動量を確認してみましょう。



- 体を動かす趣味をもっていない
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 歩いて10分で行けるところでも車や自転車を使う
- 昼間は座っていることが多い
- 一日に歩く時間の合計が1時間未満
- いったん座ると立ち上がるのが面倒
- 体を動かすことが苦痛
- 電車やバスに乗ると座るところを探す
- 階段や坂道で息切れがひどい
- 定期的な運動（1日30分以上を週に2回以上）をしていない

いくつあてはまりましたか??

<結果は次のページで>

## ▼ セルフチェックの結果は??

### <チェックが0個のあなた>

体を動かすことが大好きなあなた！生活習慣病の予防は定期的な運動習慣が大切ですが今の生活習慣であれば安心ですね。  
このままの生活を続けていくことが”未来への投資“です。

### <チェックが1~2個のあなた>

あなたの生活習慣は比較的運動を取り入れたものになっているようです。  
今の生活のなかであと少しだけ体を意識的に動かすようにしてみましょう。

### <チェックが3~4個のあなた>

あなたはの日常の生活の中での運動量は“まあまあ”です。  
積極的に体を動かすことを心がけていきましょう。

### <チェックが5個以上のあなた>

あなたはまさに「運動不足」です！  
駅では階段を使う、1日30分程度のウォーキングをする、万歩計をつけてみる、  
など何でもいいので体にいいことをひとつ始めてみませんか？

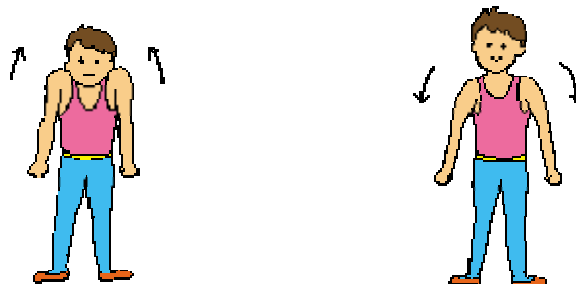
あなたの運動不足度は  
どうだった??



## ● からだが喜ぶストレッチ

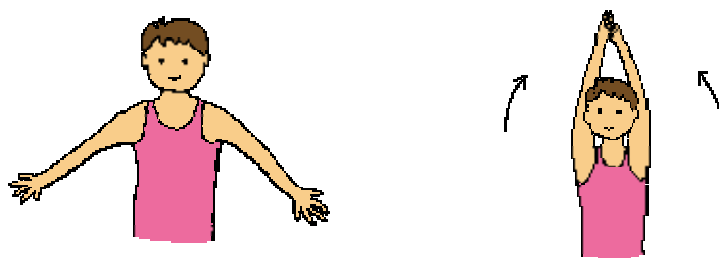
運動を始めるきっかけがなかなかない…運動をする時間がない…というあなたのために、効果の実感できるストレッチを紹介します。  
簡単なことから初めて効果が実感できると…きっと、続けたくなるはずです！

### 〇〇 肩のストレッチ 〇〇



足を肩幅に開いて立ち、両肩を上へ引き上げて降ろす動作を繰り返します。  
座りながらやってもOKです

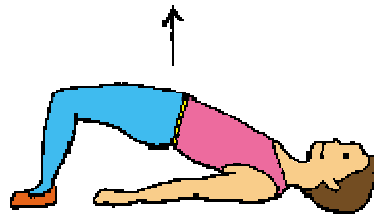
### 〇〇 肩・背中ストレッチ 〇〇



手のひらを上に向けて左右に大きく開きます。  
その手を頭の上で合わせるようにします。腕は伸ばしたままです。

**“凝った肩や腕の血流が良くなり、ちょっとスッキリしてきませんか？！”**

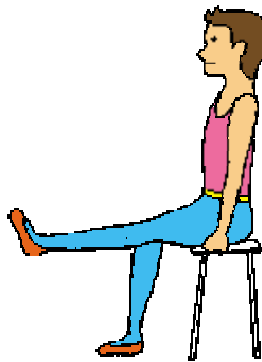
〇〇 腰のストレッチ 〇〇



回数 5~10回

仰向けに横になり、ゆっくりと腰を上げます。  
体と太股がまっすぐになるようにしましょう。  
腹部の強化は、見た目だけでなく腰痛防止のためにも大切です。

〇〇 足のストレッチ 〇〇



回数 5~10回

太股に力を入れます。5~10秒間力を入れたままにしておきます。

“ちょっとしたストレッチで体が変わることを実感していただけましたか？”

“体はとても正直なのです！”

## ● 初めてみよう！ちょっとした運動

ストレッチで体が変わるのだから、運動を始めればさらに体には良い変化があります。簡単に始められる運動を紹介します。

### ▼ ウォーキング

いつでもどこでも始められます。

一日8000歩以上歩くように心がけましょう。

#### ○○ 効果的な歩き方のポイント ○○

1. 背筋を伸ばす
2. 歩幅を広く（身長－100CMが目安）
3. 後ろ足で体を押し出して歩幅を大きく歩く
4. かかとから着地→つま先で大地をける
5. おへそから下が脚という意識で歩く
6. 肘は軽く曲げてリズムよく後ろに引く



### ▼ ランニング

普段の生活でなかなか走る機会はないですね。

まずはウォーキングの際にちょっと駆け足をしてみる程度で始めてみてください。

5分、10分、20分というように長い距離を走れるようになるまでには少しずつ距離や時間を伸ばしていくことも大切です。

#### ○○ ランニングを続けるコツ ○○

##### 1. 定期的に走る

三日坊主にならないように、曜日を決めてみてはいかがでしょうか。

##### 2. 走る距離、回数を増やしていく

スピードより、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長くたくさん走れるようにします。

##### 3. 走る場所を工夫する

コースを決めて走ることも良いのですが、ときどきは車でしか走ったことのない道などを走ってみましょう。新しい発見があっておもしろいかもしれません。

## ▼ 山登り

なかなか始めるのには気力が必要かもしれませんが、県内には重装備不要で1～2時間くらいで頂上まで行ける山もたくさんあります。一度チャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

### 〇〇 初心者向けの滋賀県の山 〇〇

- |             |      |
|-------------|------|
| ・三上山（野洲市）   | 434m |
| ・鏡山（野洲市）    | 384m |
| ・飯道山（甲賀市）   | 664m |
| ・竜王山（栗東市）   | 604m |
| ・箕作山（東近江市）  | 373m |
| ・太郎坊山（東近江市） | 350m |
| ・奥島山（近江八幡市） | 424m |



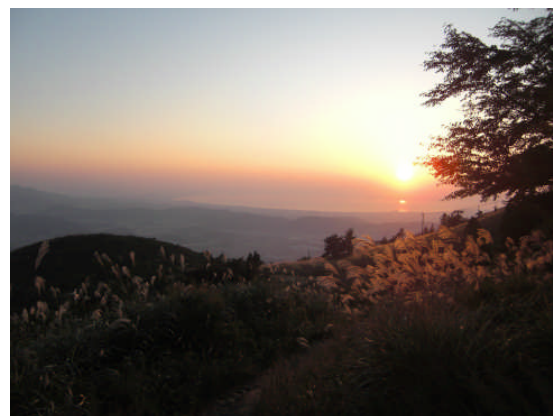
三上山からの景色 びわ湖もよく見えます。

### 〇〇 ちょっと山登りに慣れてきたら登りたい山 〇〇

- |               |       |
|---------------|-------|
| ・伊吹山（米原市）     | 1377m |
| ・蓬萊山（大津市）     | 1174m |
| ・武奈ヶ岳（大津市）    | 1214m |
| ・綿向山（日野町）     | 1110m |
| ・霊仙岳（多賀町、米原市） | 1094m |



伊吹山からの景色  
ここからもびわ湖が見えます。  
県内の山は多くがびわ湖を望めます。



## 〇〇 山登りのための持ち物リスト 〇〇

- 登山靴  
…やはり足元は大切です。スニーカーより登山靴である方が滑らず安全です。
- リュックサック（ザックカバー）  
…リュックサックで両手をあけておきましょう
- 水筒やペットボトルの飲み物  
…水分補給は大切です
- 地図  
…事前調べるのはもちろんですが、持っておくと安心です
- ストック  
…あるととても楽です
- 腕時計  
…あらかじめ登山前に工程をある程度決めておくことが大切です
- カップ  
…山の天気は変わりやすいです
- タオル  
…汗をふくので、必須です
- ばんそうこう  
…靴ずれになったときの救世主です
- 昼食やおやつ  
…山登りの醍醐味です。非常食としてもおやつは用意しておくといいです
- シート  
…座るときにあると嬉しいです
- ビニール袋  
…ごみは持ち帰りましょう
- カメラ  
…頂上での眺めなど記念に撮っておくと、不思議と下山後また登りたくなります
- コンパス  
…あるといいです

### 滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康推進課内

〒520-8577 大津市京町四丁目 1-1

TEL：077（528）3615

FAX：077（528）4857