



●トレーニングの目的は？

- ・健康を保持増進させる
- ・スポーツにおける競技力を向上

●トレーニングのポイント！

目標と目的をはっきりさせる

例) 快適に歩くために
筋トレとストレッチをする

筋力
トレーニング

筋力を向上させることで、日常生活の階段の昇り降りや買い物袋の持ち運びがより楽に行えるようになります。

『片足立ち』

効果！

下肢の筋力、バランス力の向上



片手を壁やイスに手を添えます。姿勢を正し片足を5cm持ち上げます。反対の脚も行います。

片脚
30秒～1分
維持

ポイント

支えている方のお尻の筋肉が疲れていればOK！

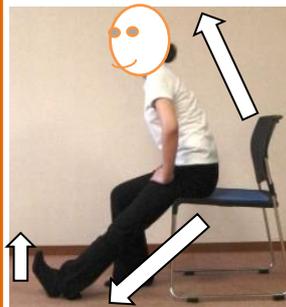
ストレッチング

身体のリラックスや疲労回復、体調が整うことでケガを予防することができます。動きやすくなったり、体が軽くなったなど感じられます。

『太もも後ろ』

効果！

腰や背中、太もも後ろが楽になる
足を大きく踏み出せる



片脚を伸ばし、つま先は天井に向け、かかとを床につけます。体を前に傾けていきます。反対の脚も行います。

片脚 30秒
静止

ポイント

背すじを伸ばし目線はまっすぐの姿勢

有酸素運動

体脂肪燃焼に加え、体重増加を抑えたり、呼吸循環器系の機能の向上をさせることで、様々な生活習慣病の予防・改善につながります。

有酸素運動

種類: ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング・など

【健康づくりのための基準量】

18～64歳：1日60分 元気に体を動かす≒8000～10000歩
65歳以上：1日40分 じっとしていないで立つ

ポイント

今の動きに+10分

厚生労働省 アクティブガイドより



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人

長野県健康づくり事業団

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1

健診事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係

TEL：026-286-6402

URL：https://www.kenkou-nagano.or.jp/

長野県健康づくり事業団

検索

