

サン マル サン サン

3033 運 動

「3033(サンマルサンサン)運動」は、県民の皆さんが1人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かなライフスタイルを送るために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをライフスタイルの一部として習慣化していただく活動です。

1日 **30** 分

気軽にカラダを動かしましょう。

10分程度の運動を
合わせて30分でもOK

週 **3** 回

できれば2日に1回
運動しましょう。

3ヶ月間

継続しましょう。
運動の効果が現れ、
運動習慣が身に付きます。

くらしに運動・スポーツの習慣を!

少しの工夫と時間で「持久力」「柔軟性」「筋力」を高めましょう

運動・スポーツには、
健康増進やストレス解消等の
効果があります。

point
01

持久力 を高める有酸素運動

通勤・通学を大また歩きでエクササイズ!



point
02

柔軟性 を高めるストレッチ

3033スキマストレッチでリラックス!



point
03

筋力 を高める筋カトレーニング

階段のぼりでトレーニング!



- ・ 日常生活の動作もやり方次第で運動に!
少しの工夫で無理なく続け、日常生活の中に運動やスポーツを取り入れましょう!
- ・ 運動・スポーツを始める際は、自身の体調に合わせて無理のないように行ってください。
- ・ 3033運動で未病改善!!

詳しくは **3033運動 webサイト** へGO

おうちで気軽にできる運動を紹介する「おうち de 3033」やライフスタイルにフィットネスを提案する「#Fit3033」等を紹介しています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/3/3033.html>



かなチャンTVでも
3033運動を動画で
紹介しています。

かなチャンTV 検索

神奈川県スポーツ局スポーツ課 電話:045-285-0796 FAX:045-662-5557

神奈川県立スポーツセンター健康・障害者スポーツ課 電話:0466-81-5611 FAX:0466-83-4622