

運動習慣のないあなたへ

サン マル サン サン

3033 運動ノート

二訂版

1日30分

週3回

3ヶ月間

運動・スポーツしてみましよう



神奈川県立体育センター

神奈川県には、「運動不足」や「体力の衰え」を大いに感じている人がたくさんいらっしゃいます。(巻末「県民の体力・スポーツに関する調査」データ参照)

そこで、主に中高齢者の普段あまり運動を行っていない方々を対象として、運動・スポーツ習慣を身につけていただくきっかけになればと思い、このノートを作成しました。健康・体力づくりのために、是非最後まで目をおしていただき、気軽に、自分ができることから始めてみて下さい。

目 次

1 3033運動で健康生活を始めましょう!

- 3033運動って何・・・?



2 運動・スポーツを生活の中で習慣化するとこんなに変わるヨ!

- 運動・スポーツによるメリット

3 運動を始める前に健康チェックをしましょう

- 始める前にしておきたいからだチェック

4 健康づくりのための体力3大要素は「持久力」「柔軟性」「筋力」

5 簡単にできる代表的な運動とその効果

- 持久力を高める有酸素運動
- 安全で効果的な運動強度
- 柔軟性を高めるストレッチ
- 筋力を高める筋力トレーニング
- 時間がない人へのメッセージ(気軽な運動例)

<参 考>

1 知っておきたい応急手当

- 熱中症の簡単な応急手当のしかた
- 打撲や捻挫の簡単な応急手当のしかた(RICE)

2 運動日誌をつけよう!

- 効果を感じて習慣化しよう!
- 体重の変化はどうですか?

3 相談やアドバイスが受けられる機関の紹介

4 「県民の体力・スポーツに関する調査」結果抜粋

1 3033運動で健康生活を始めましょう!

3033運動って何・・・?

県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、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、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化すること、それが「3033 (サンマルサンサン) 運動」です。

1日30分

1日30分、意識的にからだを動かしてみましょう。
「1日に10分程度の運動を合計して30分」でも結構です。

週3回

週3回、できれば2日に1回ずつ行うことが
生活習慣病の予防や改善などの
運動効果が期待できる目安です。



3ヶ月間

3ヶ月間、継続することで
「体力が向上した」「体調が良くなった」などの
運動の効果が現れてきます。また運動習慣も身に付きます。

*体力とは、人間が生きるうえで必要な、筋力や持久力、柔軟性、免疫力、抵抗力などの身体的・精神的な能力です。

- 楽しく、マイペースで行いましょう!
- 運動効果をすぐに求めず、体調の悪いときは休みましょう!
- 仲間を見つけ、励まし合ったり、運動した記録をつけてみましょう!

2 運動・スポーツを生活の中で習慣化すると こんなに変わるヨ!

運動・スポーツによるメリット

運動・スポーツには、健康増進やストレス解消、そして若さを保つ効果があります。

具体的効果例

- ・ 不眠、食欲不振、便秘等の予防や改善により、からだも心もさわやかに、若々しく、活動的で充実した日々を実現
- ・ 生活習慣病（糖尿病、虚血性疾患、肥満、高脂血症、高血圧、動脈硬化）の予防や改善
- ・ ガン（直腸・結腸ガン、乳ガン）の予防や改善
- ・ 階段を楽にのぼることができる
- ・ やわらかい動きができる
- ・ 転倒や捻挫などの予防
- ・ 老化の進行をおさえる



健康寿命の延長

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている中で、元気で活動的に暮らすことができる期間のことを言います。

3 運動を始める前に 健康チェックをしましょう 始める前にしておきたいからだチェック

～自己診断してみよう～

無理な運動はかえって体調をくずしたり、健康に悪影響を及ぼします。以下の質問項目の中で、一つでもあてはまるものがあるようでしたら、医師の相談を受けるようにしてください。

全くなければ「3033運動」をはじめましょう。

1. 医師から心臓に問題があると言われ、活動を制限するよう忠告されたことがありますか？
2. 体を動かした時に、胸部に痛みを感じたことがありますか？
3. ここ数ヶ月の間に、安静にしている時、胸部に痛みを感じたことがありますか？
4. めまいがしてバランスを失ったり、あるいは意識を失ったりしたことがありますか？
5. 体を動かすことで、骨や関節に痛みを感じたりすることがありますか？
6. 血圧や心臓の問題のために薬を服用していますか？
7. その他に運動をしてはいけない何らかの理由がありますか？

(Canadian Society for Exercise Physiologyより)

あてはまるものが一つでもある

循環器系ドクターによる検査
(メディカルチェック)

異常
なし

あてはまるものが全くない

3033運動
開 始

異常
あり

医 療 機 関
(診察・検査・治療)



● 自分のからだのチェックとして行っていただきたい項目

- ・ 診察
- ・ 血液検査 貧血の有無、コレステロールの状況、肝臓の機能など
- ・ 尿検査 腎臓の機能(尿の中にタンパク、糖や血液が出ていないか)
- ・ 胸部X線写真撮影 肺の状態(結核やがんの有無)
- ・ 安静時心電図 心臓の状態(心臓の異常、不整脈の有無)

4 健康づくりのための体力3大要素は 「持久力」「柔軟性」「筋力」

(1) 「持久力」

日常生活では、
「持久力」が必要です。
持久力は有酸素運動により高まります。

(2) 「柔軟性」

ケガを防止したり緊張をほぐすのには、
「柔軟性」が必要です。
柔軟性はストレッチにより高まります。

(3) 「筋力」

身体を動かすことや、転倒などを防止するには
「筋力」が必要です。
筋力はトレーニングによって高まります。

5 簡単にできる代表的な運動とその効果

持久力を高める有酸素運動 (呼吸・循環機能の改善と肥満解消)

・ウォーキング(陸上・水中)



・ジョギング



・エアロビクス



・自転車



・水泳



<代表例>

ウォーキング

歩くことは、人間の最も基本的な動作です。そして、いつでも、どこでも気軽にできて運動効果が高いのが「ウォーキング」です。

歩き方のポイント

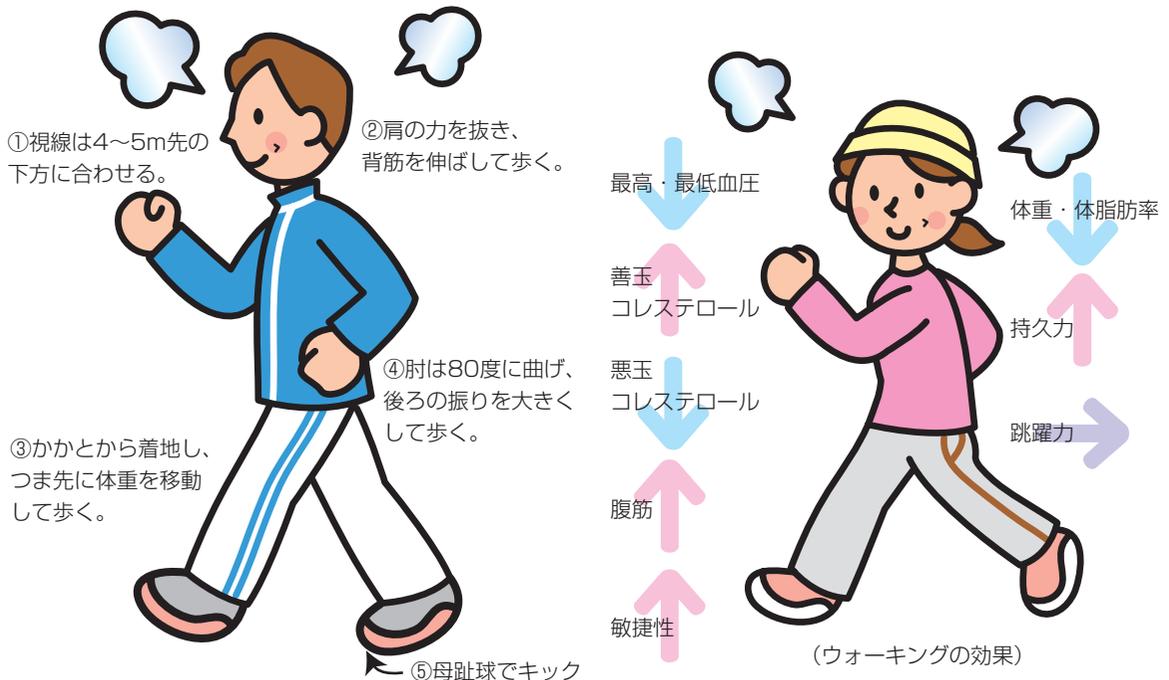
☆胸を張った良い姿勢（かかと、膝、腰、肩を通るラインが直線になる）で、やや広い歩幅で歩きます。

☆腕の振りは、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。

☆みぞおちから下が脚になるようなイメージで動かします。

☆かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、母趾球でキックします。

☆少し汗ばむような、それでもパートナーと楽しく話せるようなペースを保ちます。



ウォーキングを始める時のワンポイントアドバイス

☆自分にあったウォーキングシューズを選んでください。

☆気候に合った服装で行いましょう。日差しの強いときは、帽子をかぶりましょう。

☆水分の補給は、少しずつ何回も行いましょう。汗を多くかくときは、塩分の補給も必要です。市販のスポーツドリンクを薄めて飲むと良いでしょう。

安全で効果的な運動強度

運動を安全かつ効果的に行うには、以下の条件を考える必要があります。

1.運動の種目

2.運動の強さ

3.運動時間

4.運動の回数

これらは、運動を実践する人の年齢、目的、身体状況、体力レベルや運動経験の有無に応じて決められるものです。したがって、上記4つの条件は人により異なってきます。

ここでは、有酸素運動を行う際の強度を2つの指標（脈拍と自覚的運動強度）を使って考えてみましょう。

<脈拍>

運動時の目標脈拍数（拍／分）を下記の式より算出してみましょう。

$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時脈拍数}$

運動強度(%)の目安は？

- 1 運動習慣がない人、体力の低い人、超高齢者など 40%
- 2 中高年者、肥満者など 50～60%
- 3 体力のある人 75%

例1 45歳、安静時脈拍数が67、運動習慣がない人…運動強度を40%に設定した場合

$\{(220 - 45) - 67\} \times 0.4 + 67 = 110$ ←運動時の目標心拍数（拍／分）

例2 59歳、安静時脈拍数が65、中高年者…運動強度を55%に設定した場合

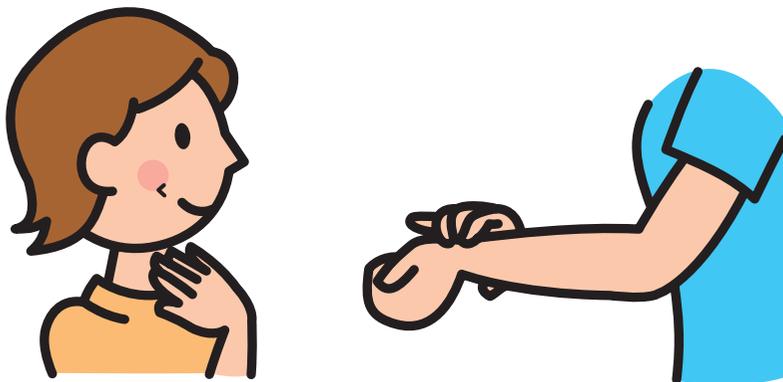
$\{(220 - 59) - 65\} \times 0.55 + 65 = 118$ ←運動時の目標心拍数（拍／分）

例3 31歳、安静時脈拍数が57、体力のある人…運動強度を75%に設定した場合

$\{(220 - 31) - 57\} \times 0.75 + 57 = 156$ ←運動時の目標心拍数（拍／分）

<脈拍のはかり方>

- 1 下記の図のように3本の指を用いて触診により測定します。
- 2 一般的には10秒間計測し、その脈拍数を6倍して、1分間の脈拍数とします。
- 3 運動中の脈拍を測定するのが難しい場合、一時的に運動を中止して測定しましょう。運動中止後すぐに脈拍は減少するので、可能な限りすみやかに測定するとよいでしょう。



自覚的運動強度

脈拍による客観的な数字とともに、自覚的な「体がきつい」「苦しい」といった感覚も目安にして運動強度を調節することが望ましいといわれています。

そこで、以下の自覚的運動強度（運動強度をどのように感じているか）による指標を利用してみましょう。

ある運動をしている時の自覚的運動強度を下の表のようにRPE点数によって数量化します。

例えば、その運動が、「ややきつい」と感じれば、「13」であり、「きつい」と感じれば、「15」です。どちらでもなくて、その中間と感じるときは「14」と判定します。

健康づくりにおいて、無理のない運動強度は、「11」～「13」程度ですが、年齢、目的、身体状況、体力レベル等を考慮して、自分にあった強度を設定してみましょう。

また、下の表には、自覚的運動強度の点数にあたるおよその脈拍数も示してありますので、自覚的運動強度と脈拍数の関係の把握に役立ててください。

RPE 点数	強度の感じ方	1分間当たり脈拍数					その他の感覚
		60 歳代	50 歳代	40 歳代	30 歳代	20 歳代	
19	最高にきつい	155	165	175	185	190	
18							
17	非常にきつい	145	155	165	170	175	
16							
15	きつい	135	145	150	160	165	続かない、やめたい、のどがかわく、がんばるのみ
14							
13	ややきつい	125	135	140	145	150	いつまで続けられるか不安、緊張、汗びっしょり
12							
11	やや楽である	120	125	130	135	135	いつまでも続く、充実感、汗が出る
10							
9	楽である	110	110	115	120	125	汗が出るか出ないか、フォームが気になる、ものたりない
8							
7	非常に楽である	100	100	105	110	110	楽しくて気持ちよいが、まるでものたりない
6							
5	最高に楽である	90	90	95	95	95	じっとしているより動いたほうが楽である



※RPE (Rating of Perceived Exertion)

(伊藤朗：図説運動生理学入門より一部改変)

消費エネルギー量を考えてみよう!

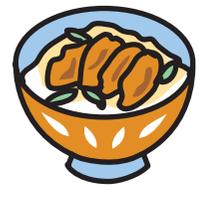
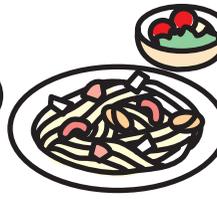
消費エネルギー量は、体重や運動種目そして運動時間等が関係します。以下の表を参考に、運動による消費エネルギーを考えて、消費エネルギーと摂取エネルギー（食事）のバランスを保ちましょう。

おなじみ外食10のカロリー数

中華がゆ	うどんすき	モーニングセット	肉南蛮うどん	にぎりずし
201kcal	601kcal	422kcal	445kcal	518kcal



しょうが焼き定食	天津麺	ペストーレスパゲティセット	からあげ定食	カツどん
773kcal	766kcal	743kcal	671kcal	893kcal



外食ならば、いわゆる定食物がお勧めです。

しかし、その他のものであっても、その料理に使っている食品の種類が多いものならばお勧めできます。

女子栄養大学出版部:「毎日の食事のカロリーガイドブック」より

運動を30分行った時の体重別消費エネルギー

(単位: kcal)

運動種目	体重				
	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
散歩 (30m/分)	20~40	25~50	30~60	35~70	40~80
歩行 (60~70m/分)	40~60	50~75	60~90	70~105	80~120
速歩 (80~100m/分)	60~80	75~100	90~120	105~140	120~160
速歩 (100~130m/分)	80~100	100~125	120~150	140~175	160~200
サイクリング (8km/時)	40~60	50~75	60~90	70~105	80~120
サイクリング (10km/時)	60~80	75~100	90~120	105~140	120~160
サイクリング (16km/時)	100~120	125~150	150~180	175~210	200~240
ジョギング (125~135m/分)	120~140	150~170	180~210	210~245	240~280
エアロビクダンス	140~160	175~200	210~240	245~280	280~320
水泳	140~160	175~200	210~240	245~280	280~320

※Foxeら、ACSM、コロラド心臓病学会、カナダ医学雑誌などを合成して波多野が作成したメッツ表

(参考:兵庫県立健康センターホームページ)より計算。

健康を考えるにあたっては、余剰エネルギー分を運動によって消費することが必要になってきます。

(一般の人の1日の余剰エネルギーは、約200~300kcalといわれています。)

柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチとは、筋肉をゆっくり伸ばしていき、伸ばしたままの状態を維持する運動です。リラックスして、どこの部位を伸ばしているのか、正しく意識して行いましょう。

また、ストレッチは、身体活動のウォームアップやクールダウンとしても有効に活用できます。

①ストレッチの実践例

各筋肉を反動をつけずに伸ばしていき、約20～40秒間楽に呼吸しながら保持します。

① 手を頭の上で組んで背伸びをし、体側を伸ばす。



② 肘をつかんで頭の後ろにゆっくり引き、上腕と体側を伸ばす。
(左右)



③ 両手を後ろで組み、体を前傾させないように腕を上げ、腕を伸ばす。



④ 背すじを伸ばし、手を水平に伸ばして、手前にゆっくりひく。



⑤ 手を下に引きながら、首から肩を伸ばす。
(左右)



⑥ 少し膝を曲げて、上半身もすべて脱力してリラックス。
(体をおこす時は膝を曲げてからおこす)



⑦ かかとを手前に引き寄せ、息を吸い、吐きながら上体を前へゆっくり倒していく。



⑧ つま先が触れ合うように内側へ足首を曲げ、逆に外側にも足首を曲げる。



⑨ 横になり、片方の膝を立てて息を吐きながら反対に倒す。



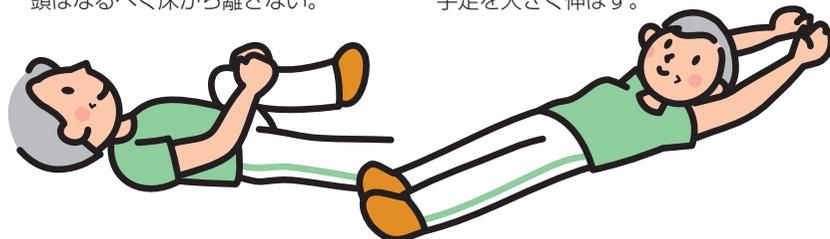
⑩ 足の甲を手でつかみ、かかとを尻に引きつける。



⑪ 膝を抱えて胸に引きつける。頭はなるべく床から離さない。



⑫ 床にあお向きになり、手足を大きく伸ばす。



②ストレッチのポイント

☆リラックスして行い、筋肉を無理なく伸ばします。

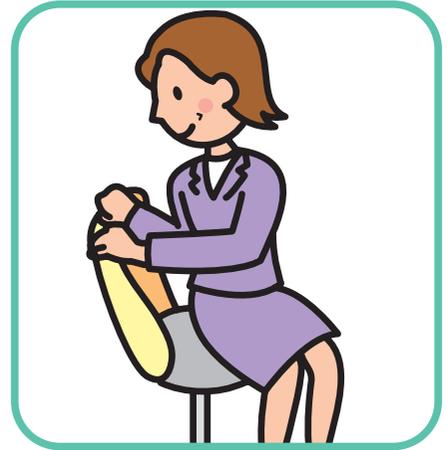
☆不快に感じるようであれば伸ばしすぎです。呼吸を止めず、楽に呼吸ができる範囲で行いましょう。

③ストレッチを効率的に行うためのワンポイントアドバイス

☆仕事の合間に行う手軽なストレッチも、意識して実施すればもっともっと効果的。



椅子を使って、肩から胸を伸ばす。



軽いツイストで腰をスッキリ。
無理をせずに軽くゆっくり。



体をゆっくり前にたおす。

疲労がたまっている筋肉は、緊張状態が続くことで、中枢神経にもストレスをためます。ストレッチで筋肉の緊張をほぐすと精神的なストレスも緩和されます。

筋力を高める筋力トレーニング

筋力の維持向上には、筋肉に抵抗や負荷を与えることが必要です。

とはいえ、こうしたトレーニングは、以前には、血圧が上昇することから虚血性心疾患患者には禁止され、整形外科的障害をもたらす可能性もあり、中高齢者の実施には否定的でした。

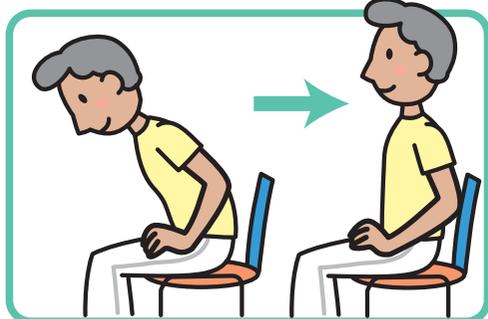
しかしながら、このごろは腰痛対策や生活の質の改善や向上のための体力づくりに積極的に取り入れられるようになりました。無理をせず適切な負荷を加え、トレーニングを継続することにより、からだにしっかり「貯筋」しましょう。

「貯筋」することで、老化による筋力低下の速度をずっと遅くできます。

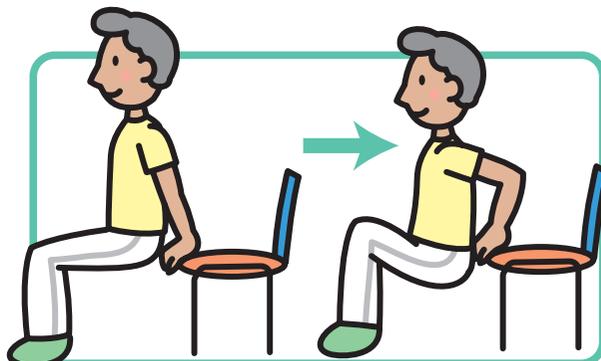
①筋力トレーニングの実践例

いすなどを活用した、負荷の少ないトレーニング方法

背すじを伸ばし、手をももの上に乗せて、体を前に倒し(30~45度)、背すじを伸ばしたまま、上体を起こす。(10回ほど行う)



後ろ向き腕立て伏せ(ディップ)

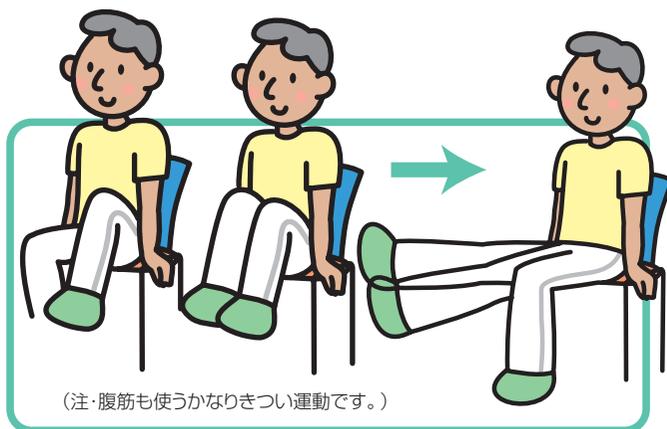


椅子の背に手をかけ、片足をゆっくり前へ、ゆっくり後ろへ呼吸に合わせて行う。



椅子につかまり、おしりをギュッと引き締め(肛門を締める感じ)、かかとを浮かす。3秒間。

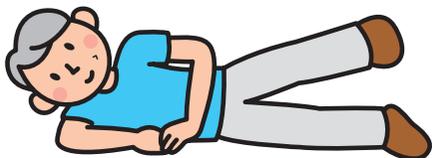
片足を交互に、または両足を持ち上げる。



(注・腹筋も使うかなりきつい運動です。)

用具を使わず自分の体重を利用

横になって足の上げ下ろし。



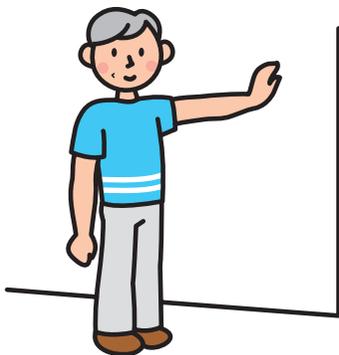
あお向きになり、膝を少し開いて立てる。手は頭の後ろ、またはお腹の上におく。



膝を少し開いて、うつ伏せになる。手は腰の上に置く。



片手を壁に付いて、バランスをとる。



片脚を肩幅よりやや広く開く。つま先は前方に向ける。手は頭の後ろで組む。



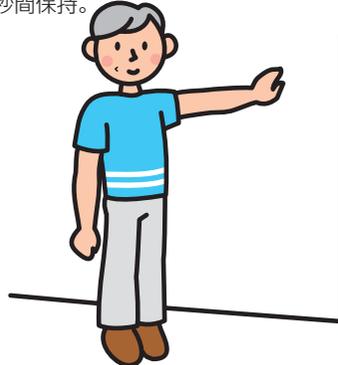
息を吐きながら、自分のへそを見るように頭を上げる。そのまま5秒間保持。



息を吐きながら顔を前方に向け、背筋を緊張させる。そのまま5秒間保持。



かかとを上げ、母趾球あたりに体重をかける。そのまま5秒間保持。



顔を前方に向け、背筋を伸ばしたまま、膝を曲げる(90~120度)。そのまま5秒間保持。



ダンベル体操・チューブトレーニング

息を吐きながら腕を曲げ、
息を吸いながら戻す。



背すじを伸ばしたまま足を踏み出し、
膝を曲げる。



ひざに障害がある人は、
負担がかかるので
行わないこと。

チューブを引き上げる。



わきを締め、息を吐きながら
腕でゆっくりとチューブを引き上げ、
息を吸いながら下ろす。



- 両手を床について座り、
片脚にチューブを巻き付け、
もう一方の足にかける。
- 膝を曲げ、胸に脚を引き寄せる。
- かかとを床から離しすぎない。
- 上体を倒さない。



- スタート時、チューブを
適度な長さに結んで輪を作り、
両足に通し横向きに寝て、
床側の足は膝を曲げる。
- 息を吐きながら伸ばした方の足を
上げる。
- 息を吸いながらゆっくりと
スタート時に戻す。



②筋力トレーニングのポイント

☆あくまで無理をせずに行う。

☆負荷の目安は、10～20回できるくらいの強さでよい。

☆週に1～2回を継続する。(上下肢、腹筋などは週2回、背筋などは週1回)

③筋力トレーニングを効率的に行うためのワンポイントアドバイス

☆ストレッチを十分に行い実施する。

☆軽めの負荷からはじめ、トレーニング後は休みを入れる。

時間がない人へのメッセージ(気軽な運動例)

有酸素運動

●通勤ウォーキング

(余裕があれば、一駅手前で下車してウォーキング。)



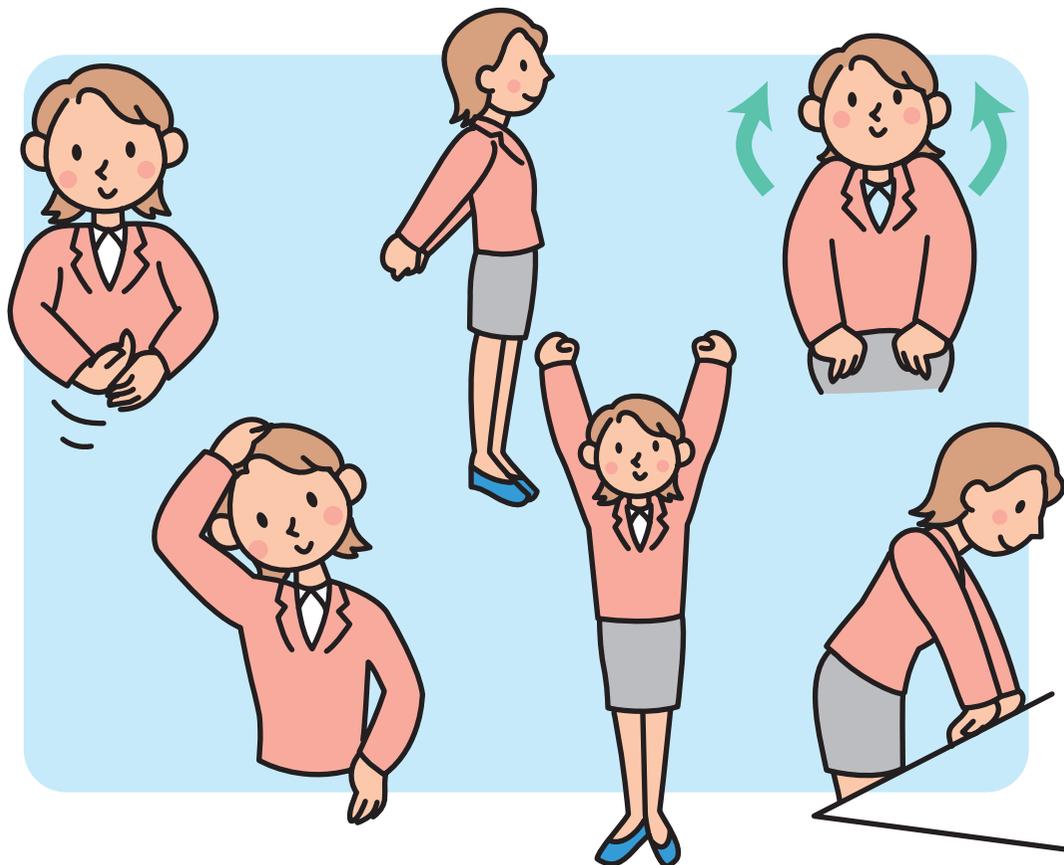
●リュックで買い物(早歩きで)



ストレッチ

●ちょっとした合間にストレッチ(仕事の合間やバス・電車を待つときなど)

・・・スーツを着ていても、できることがある!



● ジュータンや布団の上でのストレッチ

・・・目覚めたときはまず背伸び、テレビを見ながらストレッチ

肘、肩、腰などを大きく伸ばす。



腹部を軽く押さえるように両膝をかかえる。



両肩を床につけてからだをひねる。



脚の後ろ側を
ジワ〜と刺激する。



ももの前面をジワ〜と伸ばす。



ももの付け根
を伸ばす。

肩から背中を伸ばす。



テレビの前でのCMエクササイズ

コマーシャルの間に簡単な筋力トレーニング

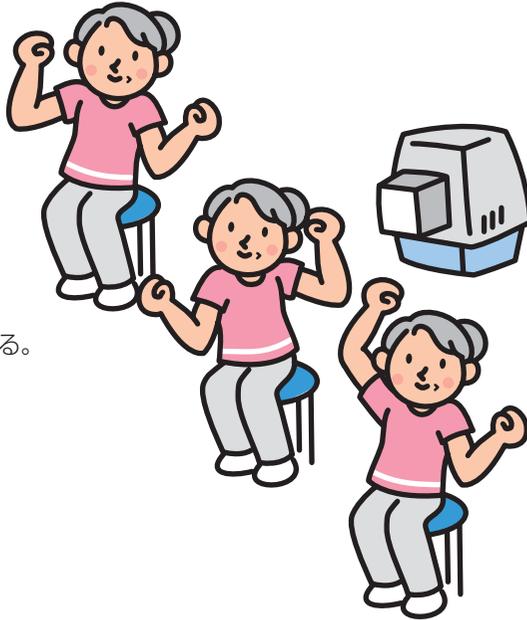
体全体でリズムに乗ろう！
体をゆらして、左右、上下、斜めに。
どんな動きでもOK。
自由に組み合わせてやってみましょう。

左、右と交互に大きく膝を上げます。
左右で50回くらいから。



タオルを使って…

膝にタオルを押しつけ、前に力を入れる。
全力で7秒間ずつ。



家の周りがトレーニング場



ガーデニング 庭の穴掘り



土の運搬



草取り

電車やバスの中で…

電車の中でつり革につかまり、脚はかかと上げ、手は、ゆっくり引っ張るように力を入れる。

つり革につかまって軽く背伸び。
つま先で立ち、お尻をギュッと締めて、しばらく我慢したら下ろします。
ふくらはぎとお尻の筋力アップに効果的。



つり革に体重をかけたり、戻したりする。



椅子に座って…

椅子に座り脚上げ

片方の膝に手をおき、足は上へ、手は下に力を込め、手足で押し合う。全力で7秒間ずつ。左右ともに行う。



両手を胸前で合わせて

両手を7秒間全力で押し合う。



つま先立ち

主にふくらはぎの筋肉を鍛えます。できる人は立ってやってみましょう。筋力がついたら片足でやってみましょう。



膝の伸展

主に太もも前面の筋肉を鍛えます。



参 考

1 知っておきたい応急手当

●熱中症の簡単な応急手当のしかた

熱中症とは、温度や湿度が高い環境下で起こる障害の総称で、その症状により熱失神、熱疲労・熱けいれん、死亡率の高い熱射病に分かれています。

熱失神

症状

めまいや失神などがある
顔面が蒼白になる
脈は速くて弱い

処置

風通しの良い涼しい場所で安静にする
スポーツドリンクなどで水分補給する
(50~100mlを15分ごと)
※熱けいれんの場合は、生理食塩水(0.9%)
を補給する

熱疲労

症状

脱力感がある
頭痛やめまいがする
吐き気がする

熱けいれん

症状

足、腕、腹部の筋肉に
痛みを伴ったけいれんが
起こる



熱射病

症状

体温が異常に上昇する(40~41℃以上)
発汗がなくなり皮膚が乾燥する
意識障害から昏睡状態に陥る

処置

頭・顔・体幹部に水をかける
動脈が走る部位を氷で冷やす
タオルで全身をこすり汗腺を広げる
発病現場での救急処置を原則としてあまり動かさない



●打撲や捻挫の簡単な応急手当のしかた (RICE)

「RICE」とは、「内出血・腫れ・痛み」が発生した時に「安静・冷却・圧迫・挙上」により対処する方法です。



R

【Rest】

=安静(動かさない!)

内出血や腫れをおさえる

I

【Ice】

=冷却(氷で冷やす!)

内出血や腫れを防ぎ、痛みを鈍らせる

30~40分冷やしたら氷を患部から離し

血流を回復させ(目安としては、冷却時間の2倍以上)また冷やすことを繰り返す

C

【Compression】

=圧迫(包帯で巻いて圧さえる!)

患部の肌の色や感覚、指の動きを時々チェックする

E

【Elevation】

=挙上(患部を心臓より高い位置に上げる!)

血行を鈍くして内出血や腫れをおさえる

2 運動日誌をつけよう!



記入例

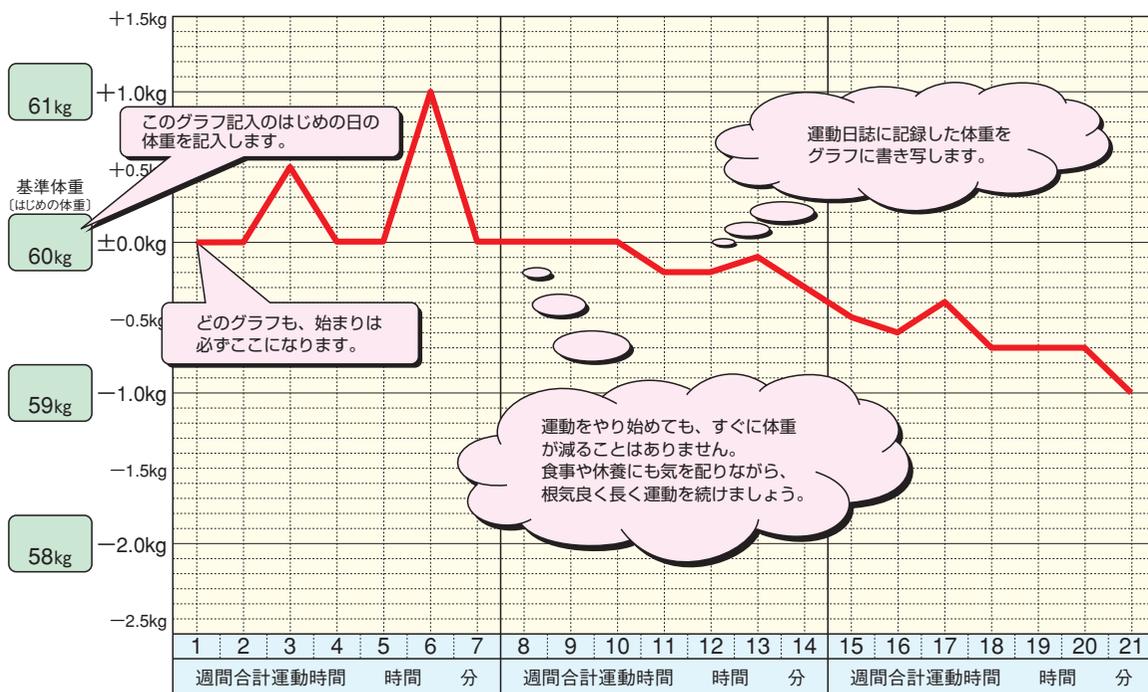
●効果を感じて習慣化しよう!

3033運動(1週目) (体調:◎…良い ○…普通 ×…悪い)

月	日	曜日	天気	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
10	10	月	はれ	60.0kg	◎	30分	5分	5分	分	8,000歩	300kcal	30分ウォーキング
	11	火	くもり	60.0kg	◎	分	5分	分	分	5,000歩	210kcal	何もない1日
	12	水	はれ	60.5kg	◎	40分	5分	10分	分	10,924歩	320kcal	40分ウォーキング
	13	木	あめ	60.0kg	×	分	5分	分	分	一步	一kcal	雨天外出せず 歩数計装着せず
	14	金	くもり	60.0kg	○	分	5分	分	分	4,500歩	205kcal	昼食バイキング ちょっと食べ過ぎ
	15	土	はれ	61.0kg	○	30分	20分	5分	分	8,700歩	433kcal	明日のテニスに備えて ストレッチを多めに
	16	日	はれ	60.0kg	◎	分	5分	10分	60分	15,792歩	541kcal	友人とテニス

●体重の変化はどうか?

[1~3週目] 10月10日(月)~10月30日(日)



(※記録表とグラフ用紙は12週間分ありますが、足りないときはコピーしてご利用ください。)

3033運動（1週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（2週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（3週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

運動をはじめて3週間・・・あなたのからだがヨミガエル！



3033運動（4週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（5週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（6週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動の折り返し地点到達・・・あなたのからだガミチガエル！



3033運動（7週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（8週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（9週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

運動習慣も定着し始めました・・・あなたのからだがワカガエル！



3033運動（10週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（11週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（12週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

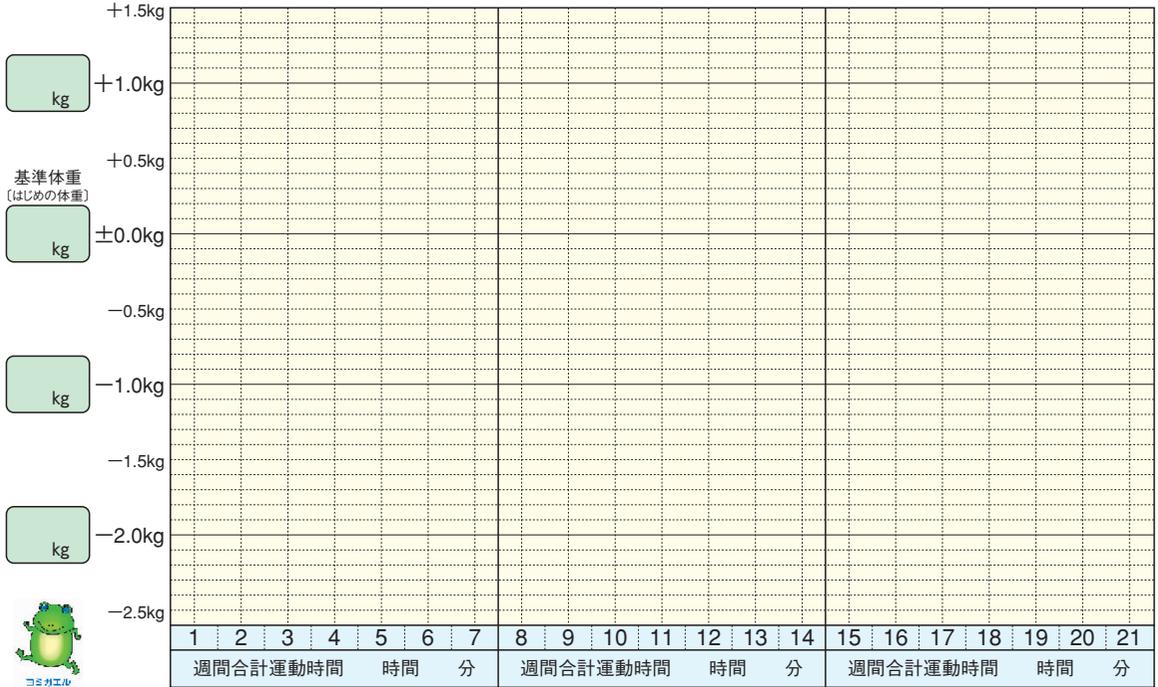
3033運動ゴールおめでとう・・・がんばったあなたに金メダル！
これからも暮らしにスポーツ！ 続けてくださいね



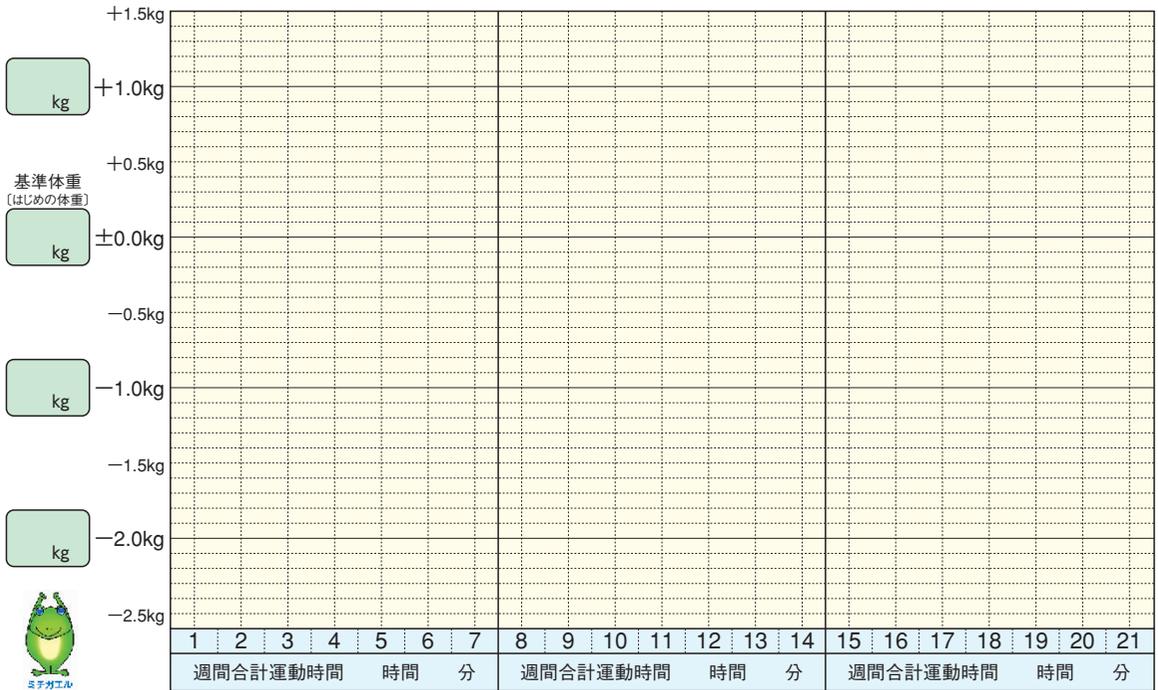
●体重の変化はどうか？

このグラフは、運動の効果を体重の変化で確認するために用意しました。
 急激な減量はかえって体調をくずす原因にもなります。無理せず楽しく運動を続けましょう。

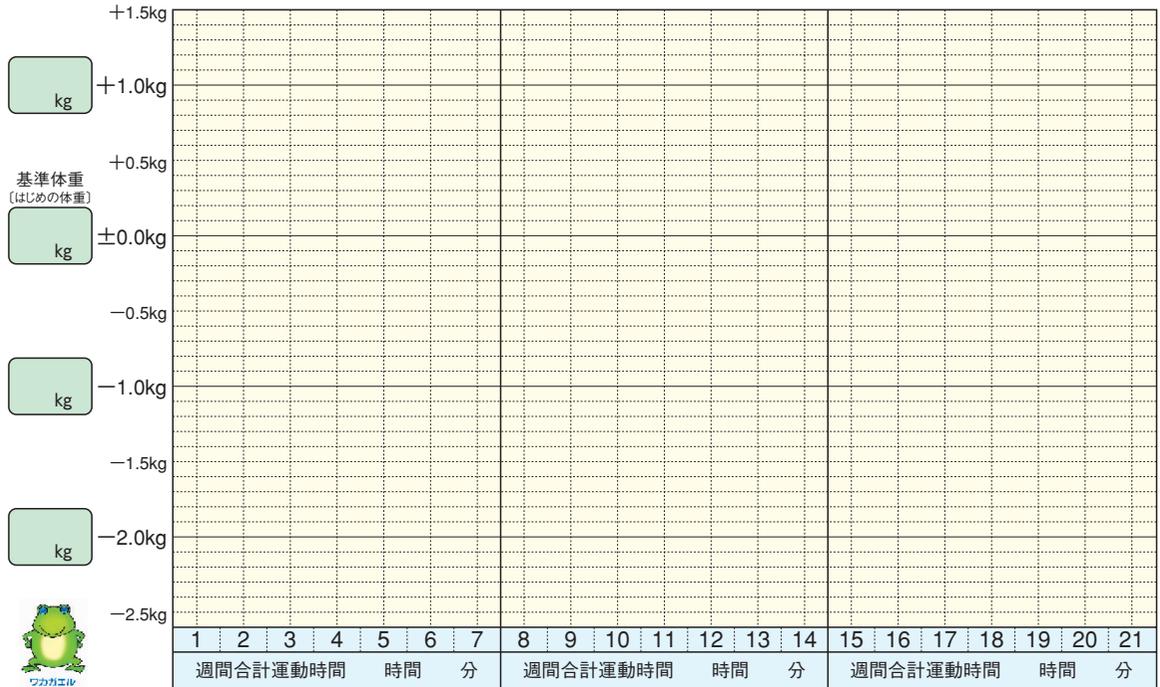
【1～3週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



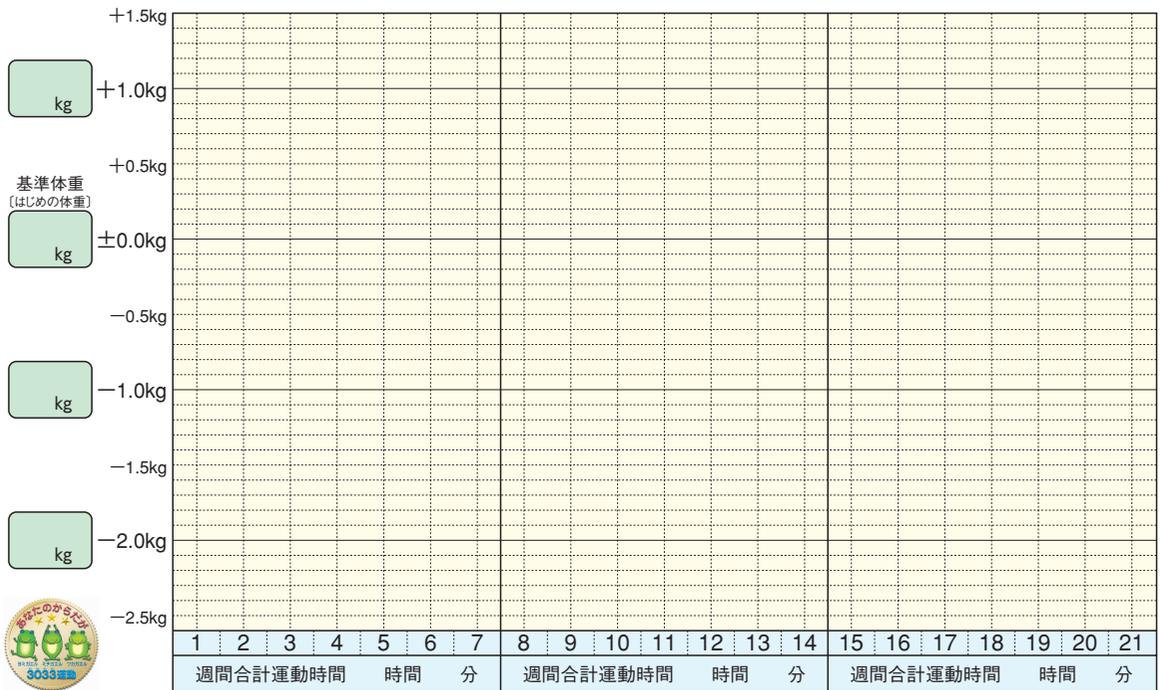
【4～6週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



【7~9週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



【10~12週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



3 相談やアドバイスが受けられる機関の紹介

いかがでしたか。

運動を始めてみようという気持ちになっていただけたでしょうか。

始めた運動は続いているでしょうか。

「3033運動」によって1人でも多くの方が健康で活動的な生活を実現していただければ幸いです。なお、運動の継続には残念ながらリスクも伴います。やりすぎは禁物です。ストレッチを多く取り入れながら、できるところから少しずつ自分の体力に応じたメニューを行ってください。

もし、不安なところや、わからないところがありましたら気軽に次のところに相談してください。

神奈川県立体育センター内スポーツ情報センター

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

TEL 0466-81-5611~2 FAX 0466-83-4622

E-mail taiiku-c.4317.joho@pref.kanagawa.jp

自分のライフスタイルに合わせて、実践メニューを作りましょう!

1日の実践モデル

モデルA (お勤めの方)

6:00	起床	早朝のストレッチ (腕、脚、腰を中心) 5分
7:30	出勤	通勤時のウォーキング (駅まで意識して早歩き) 10分
8:30	勤務 (午前)	
12:00	昼休み	昼食前のウォーキング (早歩き) 20分
13:00	勤務 (午後)	仕事の合間利用のストレッチ (首、肩を中心) 5分
17:30	退社	
19:00	帰宅	
22:00	休息	入浴前の筋力トレーニング (腹筋、背筋、スクワット) 5分
22:30	入浴	入浴後や就寝前のストレッチ (腕、脚、腰を中心) 5分
23:00	就寝	

有酸素運動 (30分) ストレッチ (15分) 筋力トレーニング (5分) 合計 (50分)

モデルB (主婦の方)

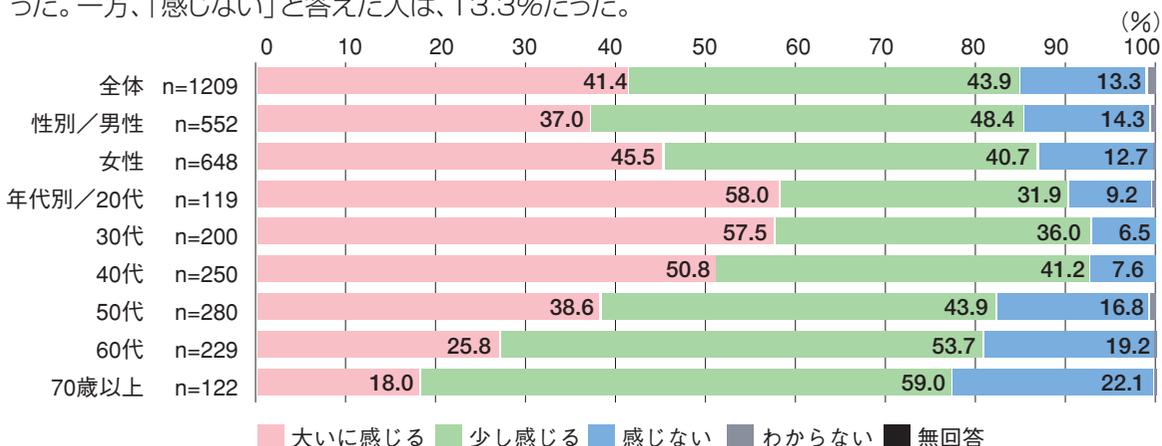
6:00	起床	早朝のストレッチ (腕、脚、腰を中心) 5分
6:15	家事	
9:30	休息	家事の合間の筋力トレーニング (チューブを使って) 5分
10:00	パート	
14:30	帰宅	
15:00	買い物	
16:00	家事	
20:00	休息	家族とウォーキング (早歩き) 30分
22:30	入浴	入浴後や就寝前のストレッチ (腕、脚、腰を中心) 5分
23:00	就寝	

有酸素運動 (30分) ストレッチ (10分) 筋力トレーニング (5分) 合計 (45分)

4 「県民の体力・スポーツに関する調査」結果抜粋

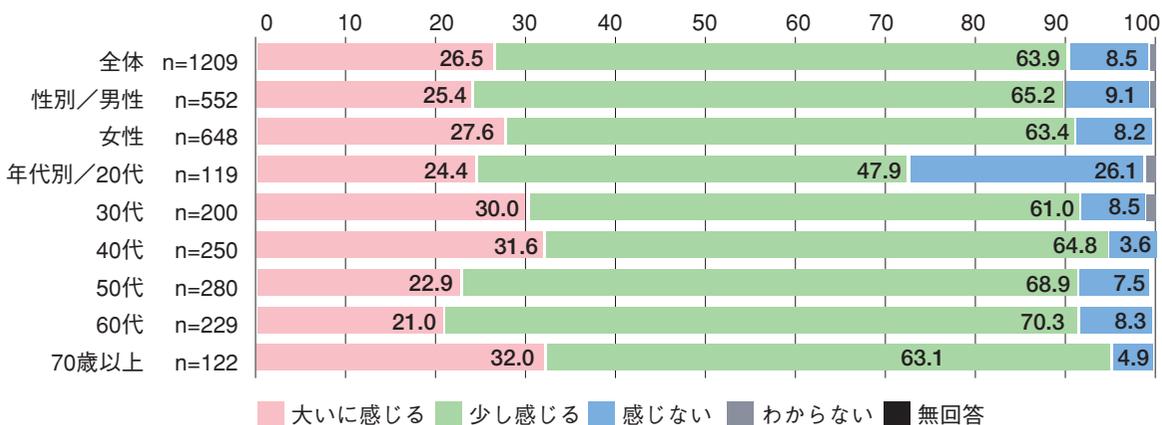
(1) 「運動不足を感じるか」

「運動不足を感じるか」とたずねた結果で、「運動不足を感じている」と答えた人は全体の85.3%だった。一方、「感じない」と答えた人は、13.3%だった。



(2) 「体力の衰えを感じるか」

「体力の衰えを感じるか」とたずねた結果で、「体力の衰えを感じている」と答えた人は、全体の90.4%だった。一方、「体力の衰えを感じない」と答えた人は、全体の8.5%だった。



【参考文献】

- 1) 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター:「50歳からの体力づくり」大泉書店 2003年
- 2) 財団法人神奈川県体育協会:「スポーツ医学ハンドブック」2000年
- 3) アメリカ心臓協会:「どこでもフィットネス」東京院書館 1999年
- 4) オフィス・エム:「熟年体育大学」実践マニュアル 2003年
- 5) 財団法人スポーツ安全協会:「安全にスポーツを楽しむための本」
- 6) 女子栄養大学出版部:「毎日の食事のカロリーガイドブック」

「県民の体力・スポーツに関する調査」結果から(2002年)

改訂版監修:大西祥平(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター)

◆この冊子の初版にあたっては、次の方々にご支援とご助言をいただきました。

広域スポーツセンター企画運営委員会健康・スポーツ活動支援専門部会(平成16年3月刊)

- 大西 祥平 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
- 川久保 格 社神奈川県医師会健康スポーツ医部会
- 小堀 悦孝 藤沢市保健医療センター診療所
- 谷嶋二三男 横浜市立大学大学院総合理学研究科
- 中村 豊 東海大学スポーツ医学研究所
- 羽鳥 裕 医療法人はとりクリニック



神奈川県立体育センター

このノートは、神奈川県立体育センターのホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/3033undo/3033.htm>