

3033運動ってなあに?

1日30分



気軽からだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。



3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身につくと体調が良くなるなど運動の効果が現れます。



持久力を高める有酸素運動

酸素を消費し、十分な呼吸を確保しながらできる有酸素運動によって、心肺機能が高まります。ウォーキング〈代表例〉いつでも、どこでも気軽にできる効果の高い運動です。

■ ウォーキングの実践例 ■

- 胸を張った良い姿勢でやや広い歩幅で歩きます。
- 腕は自然にやや大きく振り、かかとで着地し、母趾球でキックします。
- 少し汗ばむような、それでも他人と楽しく話せるようなペースを保ちます。
- 自分にあったウォーキングシューズを選んでください。

① 視線は4～5m先の下方に合わせる。



② 肩の力を抜き、背筋を伸ばして歩く。

③ かかとから着地し、つま先に体重を移動して歩く。

④ 肘は80度に曲げ、後ろの振りを大きくして歩く。



母趾球でキック!

持久力、敏捷性
腹筋
善玉コレステロール



最高・最低血圧
悪玉コレステロール
体重・体脂肪率

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。

■ 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 椅子を使って、肩から胸を伸ばす。

② 軽いツイストで腰をすっきり。無理をせず軽くゆっくり。

③ 身体をゆっくり前に倒す。

④ 椅子に浅めに腰掛けて、前に出した足の太ももの後ろ側を伸ばす。

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。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、身体にしっかり「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。

■ 筋力トレーニングの実践例 ■

座り立ち(スクワット)

鍛えられる筋肉：脚全体、背中

- 足は少し開いても構いません。背筋を伸ばし、ゆっくりと椅子に座り、その後ゆっくりと立ち上がります。この動作を繰り返します。(※椅子は動きにくく、安定したものを使用してください。)



ひざ伸ばし(ニーエクステンション)

鍛えられる筋肉：太もも前

- ゆっくりと片足の膝を伸ばします。その後ゆっくりと脚を降ろしましょう。この動作を左右交互に繰り返しましょう。



膝上げ交差ひねり
鍛えられる筋肉：腹筋、腸腰筋、わき腹



- 椅子に座り、片足をできるだけ高く持ち上げながら肘を反対側の膝に置くように身体を強くひねります。

運動・スポーツによるメリット 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
- 生活習慣病の予防や改善
- ガンの予防や改善
- 階段を楽に登れる
- 柔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。

3033運動 チャレンジカード



- 3033運動のホームページ
バーコードリーダーの機能を搭載している携帯電話で読み取るとアクセスできます。
URL: <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/>
- お問い合わせ先／神奈川県教育委員会教育局
スポーツ課 横浜市中区日本大通33
TEL. 045-210-8378 FAX. 045-210-8939



9月 **〈記入例〉**
 取り組んだ日付にチェック!
 あなたも

3033運動の実践にチャレンジ!

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ウォーキング 30分	3	4	5 ウォーキング 45分	6	7 テニス 1時間
8 ウォーキング10分 自転車20分	9	10	11 ウォーキング 50分	12	13	14 テニス 1時間
15	16	17 ヨガ 70分	18	19	20 ストレッチ・ 腹筋 30分	21 テニス 1時間
22	23	24 ストレッチ・ 腹筋 30分	25	26 ストレッチ・ 腹筋 30分	27	28
29 ウォーキング 30分	30	31	★ 自在カレンダーになっています。曜日を書き込んでお使いください。			

月 **取り組んだ日付にチェック!**



さあ、はじめましょう!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	★ 自在カレンダーになっています。曜日を書き込んでお使いください。			

月 **取り組んだ日付にチェック!**
 ★ヨミガエル★



身体がよみがえります!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	★ 自在カレンダーになっています。曜日を書き込んでお使いください。			

月 **取り組んだ日付にチェック!**
 ★ミチガエル★



ここまで来るとみちがえるように!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	★ 自在カレンダーになっています。曜日を書き込んでお使いください。			

月 **取り組んだ日付にチェック!**
 ★ワカガエル★



3ヶ月で若返ります!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	★ 自在カレンダーになっています。曜日を書き込んでお使いください。			

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!

持久力アップ (有酸素運動) 

- 通勤・通学時に歩く時間を増やす
- 水泳やエアロビクスを始める
- 休日にジョギングやサイクリングを行う
- 買い物には徒歩や自転車で行く
- 自然を満喫しながらハイキング など

柔軟性アップ (ストレッチ) 

- お風呂上りに体の筋肉を伸ばす
- 仕事の合間にイスに座りながら背筋を伸ばす
- 起きた時や寝る前に布団の上で大きく背伸び
- 電車やバスを待っている間にもひと工夫 など

筋力アップ (筋力トレーニング) 

- エレベーターなどの利用を控え、階段を利用する
- 電車やバスの中でかかとの上げ下げ
- テレビを見ながら腹筋運動
- ペットボトルをダンベルがわりに など

健康チェック  無理な運動はかえって体調をくずしたり、病気に悪影響を及ぼします。これまでに体を動かした時に胸部に痛みを感じたり、めまいがしたことがある場合や、血圧や心臓の問題のために薬を服用している時などには、運動やスポーツを行う前に医師の相談を受けるようにしてください。