



神奈川県

サンマルサンサン

3033運動で健康長寿!



〈階段のぼり〉でワカガエル!!



〈大また歩き〉でヨミガエル!!

忙しい人の〈日常生活・運動化〉プロジェクト。

「歩き」を「やる気」に!
「事務所」を「ジム」に!



〈スキマストレッチ〉でミチガエル!!



行く暇なくても
Gymみたい



Kanagawa pref.
SPORTS
CENTER

神奈川県立スポーツセンター

【第五版】 対象：成人

A R (Augmented Reality=拡張現実)

1

あなたのスマホで絵が変わる！絵が動く！

※令和2年現在取扱いがありません

なぜ「日常生活の運動化」が必要なのでしょうか？

2

県民の体力・スポーツに関する調査結果より

イキイキ!! 大また歩き (3033 運動)

4

大また歩きであなたのからだがヨミガエル！

スッキリ!! スキマストレッチ (3033 運動)

6

スキマ時間のストレッチであなたのからだがミチガエル！

チャレンジ!! 階段のぼり (3033 運動)

10

階段のぼりであなたのからだがワカガエル！

動画コンテンツ「Youtube」で紹介！

12

ネット動画「かなチャンTV」で配信中

お手軽!! スキマヨガ (3033 運動)

13

ネット動画「かなチャンTV」で配信中

※令和2年現在取扱いがありません

A R (Augmented Reality = 拡張現実)

あなたのスマホで絵が変わる! 絵が動く!!



このパンフレットは、『Aurasma(オーラズマ)』というソフトを利用することで、スマートフォンやタブレットから画像や動画をご覧いただくことができます。

以下の方法を参考にARのアプリをインストールし、「TaiikuC's Channel」を登録してください。



このマークを見つけたら、その隣のイラストや画像にスマートフォンをかざしてみよう。

Aurasma (オーラズマ) のインストール

1  QRコードの読み取りアプリを起動し、左のコードを読み取ります。

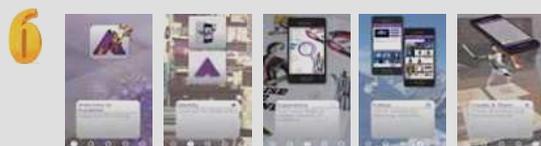
※QRコードの読み取りアプリが入っていない方は、「App store (アップル)」または「Play ストア (アンドロイド)」から任意の読み取りアプリをインストールしてください。

2  「Aurasma はインストールされているか」は、「no (いいえ)」を選択してください。無料のアプリインストール画面へ移行します。

3  「インストール」を選択し、「Aurasma」のアプリをインストールします。

4  アンドロイド端末の方は「アプリの権限」画面が出ますので、「同意する」を選択します。

5  アプリがインストールされたら、「開く」を選択します。アップル端末は位置情報利用許可を求められますので「OK」を選択してください。



アプリの案内画面が出ますので、画面を左に送ります。

7  アカウント画面が表示されたら「Skip」を選択します。

8  カメラ画像になったら、端末のホームボタンを押し、Aurasmaのアプリを終了させます。

「TaiikuC's Channel」の登録

1  QRコード読み取りアプリで左のQRコードを読み取ります。

2  「アプリケーションを選択」と表示されたら、「Aurasma」を選択し「今回のみ」を選択します。

3  1日30分 週3回 3ヶ月間
運動やスポーツを継続すること...
それは、かけがえのないあなたが
健康で明るく豊かな生活を送るための架け橋
サンマルサンサン
3033運動

カメラ画面になったら、この3033運動の画像にスマートフォンをかざしてみましょう。

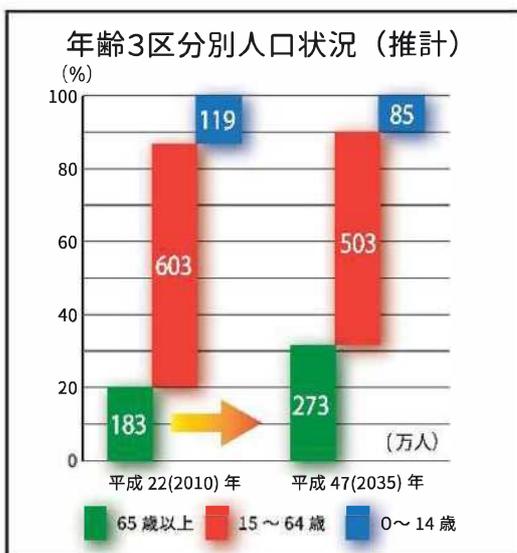
別の絵が浮き出てきたら、1回タップ（指で画面をタッチ）すると、浮き出た画像や動画は切り取られ、端末を遠ざけても再生され続けます。

※アプリのインストールやご利用は無料ですが、通信費用はお客様負担となります。

なぜ「日常生活の運動化」が必要なのでしょう？

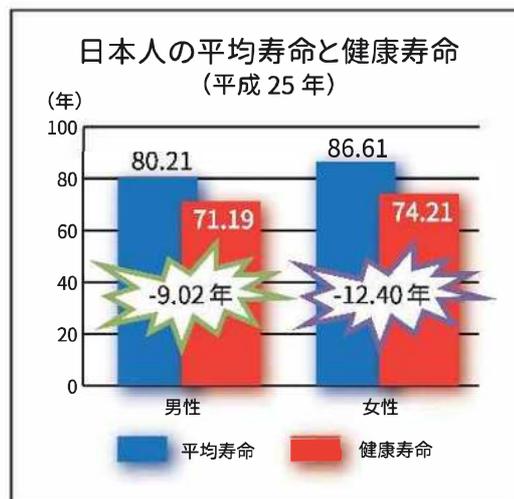
県民の体力・スポーツに関する調査結果より

神奈川県全人口に対する 65 歳以上の高齢者の割合は、平成 22 年の時点で約 20%でしたが、全国を上回るスピードで高齢化が進んでいます。平成 47 年には 30%を超え、実に 3 人に 1 人が高齢者となることが予測されています。(国立社会保障・人口問題研究所による推計)

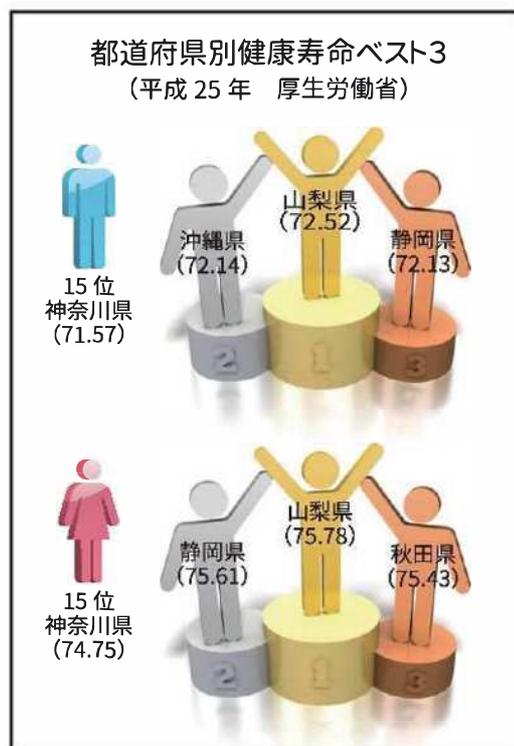


高齢者人口がこのような高まるのは、出生率の低下により若年層の人口が減少し、相対的に高齢者人口の比率が上昇することと、すでに世界最高水準に達した日本人の平均寿命がさらに伸びることが原因です。今の私たちには、定年退職した後も「第2の人生」と呼ばれる長い期間が待っています。この「第2の人生」を明るく健康的に過ごすことは、すべての人がもつ共通の願いではないでしょうか。

平均寿命のうち、健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。厚生労働省の調査によると、平均寿命と健康寿命の差は男性が9年以上、女性が12年以上となっています。これは、晩年、病気や衰弱で入院したり、介護が必要になったりする期間がおおよそ10年もあることを示しています。健康寿命を延伸させることは、国民が健やかに生活し、老いることのできる健康長寿社会へとつながります。

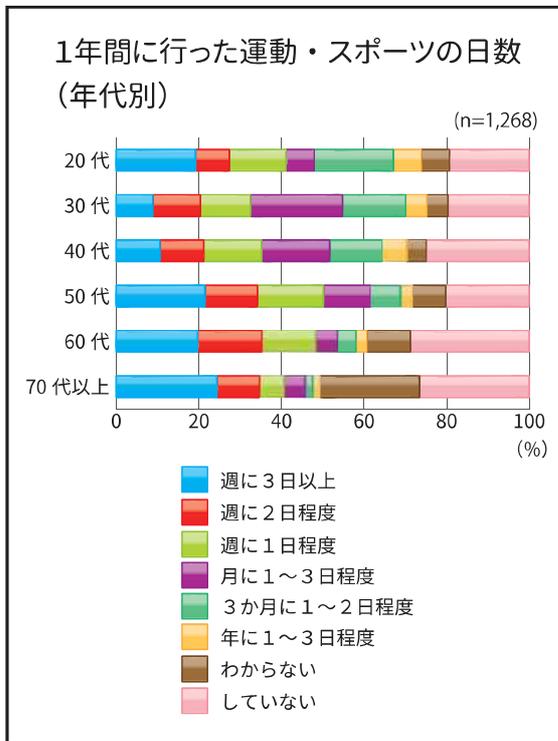


次に、本県の健康寿命の様子をみてみましょう。厚生労働省が算出した平成 25 年都道府県別健康寿命ランキングによると、神奈川県は男性が 71.57 年で全国 15 位、女性が 74.75 年で同 15 位となっています。いずれも全国平均は上回っていますが、決してトップ・クラスとは言えません。

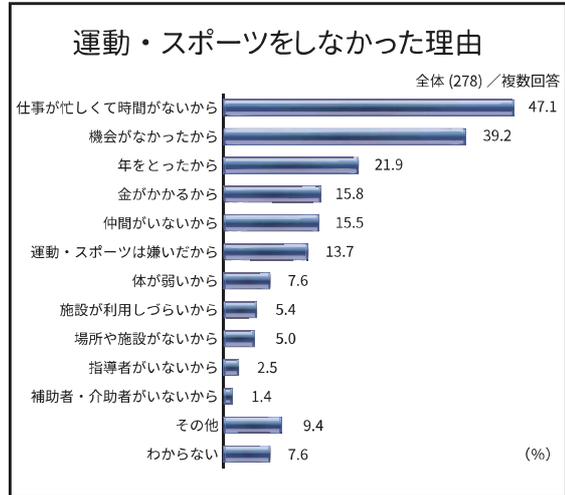


本県の健康寿命を全国のトップ・クラスに引き上げ、平均寿命と健康寿命の差をゼロに近づけていくためには、どのような取組みが必要になるのでしょうか。

平成 24 年度に改正された「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 [健康日本 21 (第 2 次)]—厚生労働省」には、「身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。」と記されています。つまり、私たちが生涯にわたって健康の維持・増進を図っていくためには、“**体を動かすこと**” がとても大切だということです。では、神奈川県民の運動に対する取組みはどのような状況なのでしょう。



県立体育センターがまとめた「県民の体力・スポーツに関する調査結果報告書 (平成 27 年度)」によると、1年間に行った運動・スポーツの日数が少ないのは、“**30～40代の成人の方々**” ということがわかりました。



また、運動・スポーツをしなかった理由については、“**仕事が忙しくて時間がないから**” という理由が圧倒的に多く、次いで“**機会がなかったから**” という理由でした。

定年後の 60 代と 70 代以上は運動量が増えていますが、生涯を通して運動に親しみ、健康づくりを行うことが理想的です。そこで、仕事が忙しくて時間も機会もないという方は、日常生活の中に運動やスポーツを取り入れる「**3033 (サンマルサンサン) 運動**」から始めて、健康で明るく豊かな生活を送りましょう。



3033 (サンマルサンサン) 運動

神奈川県では、県民の皆さんが、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、

1日30分

週3回

3ヶ月間

継続して運動やスポーツを行う「**3033 運動**」を推進しています。



イキイキ!! 大また歩き (3033 運動) 大また歩きであなたのからだがヨミガエル!

「大また歩き」でアンチエイジング!! 代謝を上げて気分もスッキリ!!

手軽にできる運動といえば「ウォーキング」。愛好者は日本人の4人に1人とも言われているそうです。そこでもう一工夫。普通のウォーキングよりもカロリー消費量が高く、下半身の筋力アップやカラダの引き締め効果が期待できる「大また歩き」を始めてみませんか?

「大また歩き」はどれくらいの歩幅(後ろに残る足のつま先から踏み出した足のつま先まで)が適しているのでしょうか。ある報告によると、普通に歩くときの歩幅は「身長×0.37前後」、大また歩きの場合は「身長×0.45前後」となっています。これに基づいて、自分の歩幅を算出してみましょう。また、実際に歩くときに数値だとイメージしにくい方は、普通に歩いているときの歩幅に“こぶし1個分の長さ”を上乗せするイメージで歩いてみてください。何度か繰り返しているうちに、きっと気持ちよくリズムカルに歩けるあなたの歩幅が発見できるでしょう。

大また歩きのポイント

目線は4~5 m 先へ。顔を上げて軽くアゴを引きましょう。お腹も引っ込めて颯爽と!

肘を軽く曲げて、腕は振り子のように大きく振りましょう。

かかとから着地し、つま先方向へ体重を移動したあと、地面を蹴り出しましょう。

肩の力を抜いて背筋を伸ばし、かかとから頭の先までピンとした姿勢で歩きましょう。

普段より広い歩幅を意識し、膝を曲げず、大きく1歩を踏み出し、徐々にペースアップ!

長い距離を気持ちよく歩けるように、ウォーキングに適したシューズを選びましょう。

- あなたの身長..... cm
- 普通に歩くときの歩幅・身長×0.37= cm
- 大また歩きの歩幅.....身長×0.45= cm



| 身長 | 150cm | 160cm | 170cm | 180cm | 190cm |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 通常歩幅 | 56cm | 59cm | 63cm | 67cm | 70cm |
| 目標歩幅 | 68cm | 72cm | 77cm | 81cm | 86cm |



町中にあるもので歩幅をチェック!



「大また歩き」と組み合わせて 通勤をエクササイズに！

出勤前に軽い準備運動やストレッチをしましょう。



歩くときは大また歩きのポイントを意識しましょう。



信号待ちなどでは、かかとの上げ下ろしをしましょう。



電車やバスの車内ではできるだけ立つようにしましょう。



通勤途中や職場ではできるだけ階段を利用しましょう。



リュックサック、メッセンジャーバッグ 利用のススメ

ねえ、知ってる？東日本大震災のあと、防災用グッズを持ち歩く社会人が増えたんですって。



うん、いざという時に備えて、飲料水・非常食・懐中電灯・救急セット・携帯ラジオ・充電器なんかをカバンに入れているんだ。



用心にこしたことはないけれど、そんなに荷物があると結構重くなるわよね。



そうだね。手提げのビジネスバッグにすべて入れるのは無理があるし、入っても片方の手で重いものを長く持ち歩くと、慢性的な肩こりや首の痛みを引き起こすことがあるんだ。



それは聞いたことがあるわ。何十年も体の片側に圧力をかけていると、「退行性変形関節症」という関節の慢性疾患を患うリスクが高くなるそうよ。



しかも、もし本当に地震が来たとき、転倒したときの安全性や、小さな子どもを抱えて避難するなんてことを考えると、片方の手が塞がっているより両手が自由に使えた方が良いと思わない？



そうね。絶対その方が安心・安全だわ。



そこで思い出してほしい。昔、まだ僕らが小さかった頃、重い荷物があまり負担にならず、かつ両手が自由になったカバンを使っていなかったかい？



小さい頃…重い荷物…両手が自由…!! わかった！「ランドセル」ね！！



正解！！実際に、通勤カバンを手提げカバンから、ランドセルに形状が似ているリュックサック（バックパック）に変えた社会人が増えたという統計もある。もうひとつお勧めなのがメッセンジャーバッグ。片方の肩からストラップをたすき掛けにして背負うタイプのバッグだね。



自転車通勤の方がよく使っているわね。そういえば幼稚園の頃の通園バッグって、たすき掛けだったわよね。



本当だね。それと、最近は「手提げ」「たすき掛け」「担ぐ」のいずれも可能な「3ウェイバッグ」も流行っているんだって。これだとフォーマルにもカジュアルにも使い分けができるね。





スッキリ!! スキマストレッチ (3033 運動) スキマ時間のストレッチであなたのからだがミチガエル!

日常生活の中のふとしたポケットタイムを有効活用♪
誰でもできる「スキマストレッチ」でカラダもココロも軽くなれ!!

ストレッチ (Stretch) ってなに?

ストレッチは、「伸ばす」「引っ張る」という意味。
カラダの筋肉を良好な状態にする目的で、その筋肉を引っ張って伸ばすことをいいます。

ストレッチの効果は?

「筋肉の緊張をやわらげ、ケガを予防する」「精神的にリラックスさせる」「運動に対応できる状態にする」「持続することで、より柔軟性を高める」「血液循環を促し、疲労回復力を促進させる」など、数々の効果が期待できます。

ストレッチはいつやるの? 1つの動作の時間は?

いつでも大丈夫。ちょっとしたスキマ時間に、短時間でも毎日行う習慣をつけることが大切です。
それぞれの動作は、20秒程度行うのが効果的です。

ストレッチを行うときの注意は?

- カラダを脱力させ、リラックスした状態で行いましょう。食後すぐや飲酒後は避けましょう。
- 筋肉や関節に怪我をしているときは無理に行わないようにしましょう。
- 競争したり無理に伸ばそうとしたりせず、自分のペースを保ちましょう。
- ストレッチ中は息を止めず、深く静かな呼吸をしましょう。
- 反動や弾みをつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。
- カラダが冷えているときは、軽い運動やお風呂などで筋肉を温めてから行いましょう。

「3033 スキマストレッチ」
職場でのスキマ時間にストレッチを
取り入れましょう!!



3033スキマストレッチ【始業編】 机を利用したストレッチです

1 お腹とふくらはぎのストレッチ

机に向かって立ち、両手を机の上に置きます。上半身を少しそらせ、右足を1歩、後ろへ引きます。腰を少し押し出すようにしてみましょう。次に右足を戻し、左足を引いて、同じようにストレッチを行います。



4 太もものストレッチ

右手を机に置き、左足を膝から曲げ、左手で左足の甲をつかみます。左足の太ももの前面が伸びて気持ちが良いところで止めてください。向きを変えて右足も同様に行います。



2 手と腕のストレッチ

机の前に立ち、両手の指を自分に向け、手の平を下にして机に置きます。両肘を伸ばし、手と腕をしっかり伸ばします。伸ばしすぎに注意！



5 肩・背中・お尻のストレッチ

机に向かって両手を置きます。机から少し離れて立ち、肘を伸ばして腰を曲げながら、頭を中に入れていきます。膝も伸ばして、体の後ろ側全体を伸ばしましょう。



3 腰のストレッチ

机が体の左側に来るように立ち、机に左手を置きます。右腕を外側からゆっくり上げながら、腰を右側に押し出して体を横に捻ります。ゆっくりと戻し、次は反対側を行います。



「3033 スキマストレッチ」

ガイドナレーション付きBGMを「センターホームページ」より配信中!! 職場でぜひご活用ください!



スキマストレッチ

3033スキマストレッチ【昼休み編】 椅子に座って行うストレッチです

1 首筋のストレッチ

椅子に座って腰をまっすぐに伸ばし、両腕を横に降ろします。左手で椅子を握り、右手を添えながら首をゆっくり右に傾けます。反対側も行います。



4 背筋のストレッチ

浅めに椅子に座ります。体の前で両手を組み、手の平を天井に向け、腕を真上に押し上げながら背筋を伸ばします。椅子からの落下に注意!



2 首の後ろのストレッチ

両手を頭の後ろで組み、押し出すように前に首を倒します。肩に力を入れず、背筋を伸ばして行いましょう。



5 腰のストレッチ

椅子に真っ直ぐ座った状態で、右に腰を捻り、両手で椅子の背もたれをつかみます。さらに後ろを見るように腰を回します。反対側も行います。



3 肩こり解消のストレッチ

頭の後ろで左腕を折り曲げ、右手で左腕の肘を右手側に引きます。肩甲骨の周りや肩の伸びを意識しましょう。反対側も同様に行います。



6 足と足首のストレッチ

足を床から浮かせ、足の甲とすねが真っ直ぐになるよう、つま先を伸ばします。つま先を自分の方に向け、かかとを突き出して足首を曲げます。



3033スキマストレッチ【終業編】

壁やキャビネットを利用したストレッチです

1 足首のストレッチ

壁の前に立ち、やや上体を倒して両手で支えます。

右足を下げ、左足の膝を曲げて足首を伸ばしましょう。

反対側も行います。



4 わき腹のストレッチ

右手を肩の高さで壁につけ、横向きに立ちます。

腰を壁側に寄せ、右のわき腹を伸ばします。

反対側も行います。



2 わきと胸のストレッチ

顔の高さに腕を伸ばして、壁に手をついた位置から一步下がります。

膝を少し曲げて、お尻を後ろに下げようようにお辞儀をしましょう。



5 腕と肩のストレッチ

壁を右手にして立ち、腕を後ろに伸ばします。

手のひらを壁につけ、体を捻りながら腕や肩周辺を伸ばします。

反対側も行います。



3 お腹と股関節のストレッチ

壁と背にして立ち、足を肩幅に開きます。

上体を右に捻り、両手を壁につけて静止します。反対側も行います。



起床時に行う「おはよう編」と就寝前に行う「おやすみ編」もダウンロードできます。

また、P.13では【3033スキマヨガ】も紹介しています。こちらも併せてご利用ください！





チャレンジ!! 階段のぼり (3033 運動)

階段のぼりであなたのからだがワカガエル!

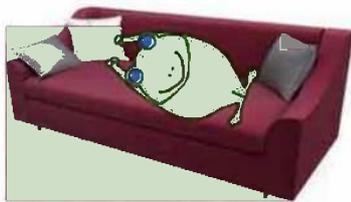
「階段のぼり」はカロリー消費の 高い運動です!!

METs (メ ッ ツ : Metabolic equivalents) とは、身体活動の強さを表す単位で、活動・運動を行った時のカロリー消費が安静時の何倍に相当するかを示します。普通の平地歩行が 3.0METs であるのに対し、「階段のぼり」はその 1.5 倍以上の

5.0METs となっています。気軽にできてカロリー消費も高い「階段のぼり」を行うのに、わざわざ高いマシンを購入する必要はありません。なぜなら、あなたの周りにもきつと無料で使えるマシンが溢れているからです。

さあ、今日からエレベーターやエスカレーターとはお別れです。あなたの健康を保つために、「電気」も「お金」も使わず、「カロリー」を使いましょう!

安静時 1.0METs



平地歩行 3.0METs



階段のぼり 5.0METs



「Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities」より



あなたの事務所をジム（運動施設）に変えませんか 「階段のぼり」ステッカーをご活用ください

エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を積極的に使い、日常生活の運動効果を高めることを目的とした、「チャレンジ !! 階段のぼり（3033運動）」ステッカーを作製しました。県立体育センターホームページからダウンロードできますので、皆様の職場の階段にぜひ貼ってみませんか？今までより階段の利用がとっても楽しくなります！

【3033 階段ステッカー】

標語は全部で 60 種類。階段のぼりが楽しくなるフレーズがいっぱいあります。

2015 年、県民の方に標語の募集をして、考案された標語もあります。

職場でオリジナル標語を募集するのも good！自分の考えた標語が貼ってあると励みになりますよ。



※ステッカーの大きさは、縦 10cm× 横 84cm です。

【段数表示】

全段数、1 段おき、5 段おきなど貼り方は自由！



【利用者の声】

- ただ段数が書いてあるだけでなく、標語が書いてあるのが楽しいです。
- 前よりも階段を使うようになりました。ステッカーのおかげで明るく階段を上っています。
- 暗い感じの階段に白を基調としたステッカーが貼られ、全体的に明るくなりました。
- 少しでも運動をしなければいけないと感じる大きなきっかけとなっています。
- 標語を読んでいるうちに、いつのまにか自分の階に着いているような気がします。

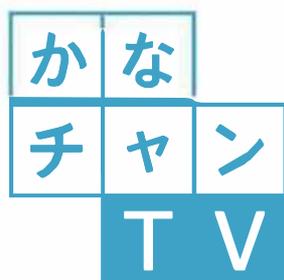


【これまでの貼付実績】

県庁本庁舎、県立総合教育センター、日経横浜支局ビル、小田原合同庁舎、横須賀合同庁舎、箱根町立温泉幼稚園、箱根町立箱根の森小学校、県立城山高等学校、岩崎学園新横浜校舎、日本体育大学東京・世田谷キャンパス、日本体育大学横浜・健志台キャンパス、川崎市役所、松田町役場、開成町役場、綾瀬市役所、清川村役場、横浜市泉区役所、日産自動車（株）NGIC、医療法人社団哺育会横浜相原病院、大和スポーツセンター、大井町総合体育館 等

※県、学校、市町村役場、企業、病院、スポーツ施設等 平成 29 年 11 月現在、96 か所貼付済

動画コンテンツ「Youtube」で紹介！ ネット動画「かなチャンTV」で配信中



県が開設したインターネット上の放送局「かなチャンTV」は、月曜から金曜まで、曜日ごとのテーマを動画で楽しくお届け中！

水曜日は「スポーツ・カルチャー」チャンネルです。そこでは、3033運動の具体的な取組みについて説明しています。アテネ・北京オリンピックにおいて、競泳 200m背泳ぎで銅メダルを獲得されました中村礼子さんをゲストに、司会のアホマイルド坂本さんが楽しく紹介してくれています。この機会にぜひ、「かなチャンTV」にチャンネル登録を！！

かなチャンTV

検索



【第1弾】

チャレンジ!! 階段のぼり



【第2弾】

イキイキ!! 大また歩き



【第3弾】

スッキリ!! スキマストレッチ



お手軽!! スキマヨガ (3033 運動)

ネット動画「かなチャンTV」で配信中

【スキマヨガ監修及び創作】



「ヨガ」と聞くと「体が硬い人にはできない」というイメージがあるかもしれませんが、決してそんなことはありません。むしろ、体の硬い方ほど効果を感じることが多いくらいです。スキマヨガは年齢・性別に関係なくどなたでも取り組めるプログラムです。

まずは、座り方や呼吸法で自分の心を整えましょう。動画では、椅子や床などで行うポーズを紹介していますので、隙間の時間や場所に合わせて、都合の良い時に行ってみてください。

大切なのは、「無理をしない」ことです。きれいにポーズをとれなくても大丈夫です。気持ちいいと感じる程度で、自分の体調などに合わせ、できる範囲で楽しく行うようにしましょう。

《プロフィール》

伊藤 玲子 (いとう れいこ)
一般社団法人ナチュラルヴェーダ代表理事
ヨガ指導・メンタルヘルス研修講師として活躍。
現在、月間延べ 1,500 名のヨガ指導を行っている。



【スキマヨガ出演】



動画はこちらから見るができます。



スキマヨガ

沓澤 遥 (くつざわ はるか)



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

3033運動ウェブ
サイトはこちら ▶



🔍 スポーツセンター 検索



神奈川県

2014年1月 初版発行
2014年12月 第二版発行
2016年12月 第三版発行
2017年12月 第四版発行
2020年10月 第五版発行

神奈川県立スポーツセンター
〒251-0871 藤沢市善行7-1-2
TEL 0466-81-5611 FAX 0466-83-4622