

みんなの「3033運動」

運動実践事例集



サンマルサンサン
3033運動実践事例集



サンマルサンサン 3033運動

3033運動とは、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をめざすものです。

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、体調が良くなるなど運動の効果が現れます。



平成18年3月発行

この冊子は「かながわ・ゆめ国体記念スポーツ振興基金」の補助を受けて作成しています。

3033運動実行委員会では、個人または親子や仲間で、日ごろ時間や場所などを工夫しながら取り組んでいる運動・スポーツの実践例を募集いたしました。

多くの皆さんから、3033運動の実践例をたくさんいただき、その中から、誰もが、手軽に取り組むことができる事例をいくつか紹介します。

健康で明るく豊かな生活を送るきっかけとなるよう、この事例集を参考にいただき、あなたの3033運動を実践してください。

目 次

1	3033運動とは	1 P
2	実践事例	
	時間の工夫	2 P
	スペースの工夫	
	用具の工夫	3 P
	家庭での工夫	
	職場などでの工夫	4 P
	運動内容の工夫	
	協力者における工夫	5 P
	その他の工夫	
	健康・体力づくりに向けて	
	(その1) 持久力を高める有酸素運動	6 P
	(その2) 柔軟性を高めるストレッチ	
	(その3) 筋力を高める筋力トレーニング	7 P
3	運動実践応募者一覧	8 P
4	3033運動の相談やアドバイスが受けられる機関	10 P

1

サンマルサンサン

3033運動とは

歩いたり、体操したりなど自らからだを動かすことによって、自分自身の体力を高め、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・スポーツを行ってもらうキャンペーンです。

1日
30分

1日30分、意識的にからだを動かしてみましょ。 「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。

時間の工夫

電車を待つ間、足の運動
通勤・通学などで電車や
バスを利用する際、待ち
時間を活用して、足首を
まわすなど簡単な体操を
する。



その他

通勤時、最寄り駅の一駅手前
で降りて歩く。



昼休み休憩時間を利用してト
レーニング、ウォーキング



スペースの工夫

その場ランニング・足踏み
家の中や出かけたとき、そ
の場で、立った状態でラン
ニング・足踏みをする。



電車のつり革につかまり
つま先立ち

その他

朝起きた時や寝る前に、布団の
上などでストレッチを行う。



用具の工夫

ペットボトルの活用

1 のペットボトル6本
をつないでバスタオルで
巻き、棒状とし、背中を
ほぐす道具にする。



その他



ペットボトルに水を入れダン
ベルの代わりに筋力トレー
ニング(自分の体力に合わせて、
水の量を調整して下さい。)



丈夫な台やイスな
どを利用して昇降

お風呂の中でストレッチ・トレー
ニング
両足を伸ばし、片ひざずつ両手で抱える
水の抵抗をつかい、両足を交互に上げ下
げする



家庭での工夫

運動実践カレンダーの作成

親子でジョギングカレンダーを作成し、ジョ
ギングしたら を付け、月ごとに成果を確認
する。

洗濯機へバケツで水入れ

お風呂の水を利用する際は、バケツで汲ん
で洗濯機に入れる。



その他

テレビを観なが
ら足の運動、筋
力トレーニング
をする。



職場などでの工夫

階段の利用

エレベータを利用せず、階段を利用する。
(省エネにもなります)



その他

職場内で、登山用のリュックサックに砂袋
などのおもりを入れ、保管しておき、休
憩時に階段を昇り降りする。



運動内容の工夫

ボクシングのまね

テレビを観ながら、好きな選手に合
わせて一緒になって体を動かす。



高い所に物を置いてストレッチ
高い所のものをとったり置いたり
するときに手をしっかり伸ばし、
ストレッチする。



ウォーキングでの工夫

ウォーキングの際、公園な
どの高低差のあるところを歩
いて負荷を大きくする。



協力者における工夫

子どもといっしょに
子どもと遊びながら運動
子どもを背負いながら軽くヒザを曲げ
てみる。



子どもと公園でかけっ
こ、ボール遊びなど。

その他の工夫

日ごろの動きを意識的に大きく

・しっかり
しゃがんで
スクワット



・洗濯物をたたみ
ながらストレッチ



きっかけをつくってウォーキング
(例：意識的に遠回りをしてショッピング、
季節の花をさがして公園めぐり)



その他

パンを買いに電車で3
駅先のパン屋まで歩いて
みる。

・スーパーなどで買い物する
際、リュックなどを利用し、
ウォーキングで行く。

《健康・体力づくりに向けて》

持久力を高める有酸素運動(その1)

ウォーキング
(陸上・水中)



水 泳



ジョギング



自 転 車



エアロビクス



柔軟性を高めるストレッチ(その2)

仕事の合間や家庭で行う手軽なストレッチ



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。

《健康・体力づくりに向けて》

筋力を高める筋力トレーニング(その3)



椅子に座って・・・
片方の膝に手を置き、足は上へ、手は下に力を込め、手足で押し合う。
全力で5～10秒ずつ、左右ともに行う。



両手を5～10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る。
できる人は立って行い、筋力がついたら片足で行う。



膝の伸展
主に太もも前面の筋肉を鍛える。

ストレッチボール

T7906C Vタイプ (組) ¥6,720 (本体¥6,400)
T7903C EXタイプ (組) ¥8,190 (本体¥7,800)



大流行! コアコンディショニング

アメリカでバランストレーニングや脊柱のスタビライゼーション(安定化)に用いられていたものを“癒し系”として使用方法(コアコンディショニング)を開発し、「ストレッチボール」が誕生しました。ボールの上に仰向けに乗りゆっくりと様々な動きをおこなうだけで、体幹部(肩・胸部・背部・腰部・体側・骨盤周辺など)を短時間で効果的に誰の手も借りずに伸ばすことができ、これまでにない感覚を体感できます。



- 直径150×長さ980mm
- 芯材 低密度ポリエチレン
- 基本マニュアル付
- 重量800g
- 合成皮革カバー

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

関東 営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸1-32-8

<http://www.nishi.com>

TEL:03-3637-3351 FAX:03-3637-3327

311名の多くの皆様から応募をいただきました。どうもありがとうございました。

その中から、希望する方の氏名を掲載させていただきます。

青柳義明	赤城久人
安斉厚子	家城知子
池田孝	岩澤賢一
石塚徳雄	磯崎宏
猪股秀昭	梅沢要樹
遠藤澄世	大角武志
大滝友一郎	大滝陽花
大沼清明	大柳富也
大山孝	小川智志
小野力	加藤木真由美
河合真友菜	川久保孝行
菊地幸治	小池伊都香
小嶋義輝	小永井明美
小林智己	小林尚子
小林丈記	小宮貞雄
齊藤賞一	坂田涉

佐藤照代	鈴木美重子
平野正美	高木肇
竹田栄	高橋武士
寺田えい子	巽隆弘
永井鈴代	遠山秀則
中野果南	中條廣喜
中野雅之	中野かよ子
奈須久美子	中木とみ彖
根岸和枝	西村美代子
服部達男	野口邦彦
羽太立子	花井久治
桧垣秀子	早野光江
平本克巳	平石豪
福光桂子	廣瀬幸四郎
松崎康子	細谷道江
宮武京子	宮島政人
目島公男	目黒征治
山上眞	山岡千鶴子
山田雅敏	山下和巳
渡辺富佐子	依田妙子
	渡辺幸枝

(ほか 237名の皆さんから事例をいただきました。)

横浜中華街の老舗



(045)681-1324(代)

本館 新館 酒家 石川町店 鳳凰製菓 <http://www.junkaikaku.co.jp>



「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。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班

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

TEL 0466-81-5611

FAX 0466-83-4622

<http://www.pref.kanagawa.jp/div/4317/>



これからは、 効果の出る歩数計

カンタン操作で
充実機能。

毎日の健康づくりを
サポートする歩数計

オムロン ヘルスカウンタ ステップス

生活習慣病予防や、ダイエットのためのウォーキング。毎日楽しく、無理なく続けるために、「あったらいいな」の機能を揃えたカンタン操作の歩数計が、皆様の健康づくりをサポートします。



HJ-108
夜間のウォーキングに
便利なバックライト付



HJ-107
7日間のメモリ付き



HJ-106
脂肪燃焼量表示付き



HJ-005
見やすい大型液晶表示

充実機能のオムロン ヘルスカウンタ ステップス

- ・歩数表示
- ・「しっかり歩数」表示(10分以上の連続歩行をカウント)
- ・消費カロリー測定
- ・時計付き

メーカー希望小売価格 HJ-108・107・106：2,625円(税込)、HJ-005：1,365円

オムロンヘルスケア株式会社

フリーダイヤル 0120-30-6606 (お客様サービスセンター)
<http://www.healthcare.omron.co.jp/>

YAMASA

ポケットやカバンで計れる万歩計!!



PW-900 (ホワイト)



PW-900 (ブラック)

- 見やすい大型2段表示
- ポケットやカバンで計れる万歩計
- パワーウォーキングモードで体脂肪燃焼量を計測・表示
- 3次元加速度センサーを使用
- 歩数、距離、カロリー、歩行時間、時計、メモリー7日分、オートリセットと機能満載

Power Walking



新発売

ポケット万歩[®] **パワーウォーカー[®]**

4,200円 (本体価格 4,000円) 生産国/中国

山佐時計計器株式会社

●万歩計[®]、ポケット万歩[®]、パワーウォーカー[®]は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

本社・東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691 TEL.03-3792-4111(代)

●大阪・TEL.06-6232-1341(代)

<ホームページアドレス> <http://www.yamasa-tokei.co.jp>

編集・発行 3033運動実行委員会

〒231-8509 横浜市中区日本大通33

神奈川県教育委員会教育局スポーツ課内

TEL 045 - 210 - 8378

FAX 045 - 210 - 8939

印刷 白秀堂印刷株式会社