

別紙 1

【パターン 1】

サン マル サン サン

3033運動で あなたのからだ



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。

1日30分

意識的に身体を動かしてみましょう。続けて30分行うことが無理な人は、1回に10分の運動を合計して30分でも結構です。

週3回

できれば、2日に1回行いましょう。

3ヶ月間

継続することで、運動の効果が現れ、運動習慣も身に付きます。

あなたもウォーキング、階段の上り下りなどを行ってみてはいかがでしょうか？
3033運動であなたのからだをヨミガエル、ミチガエル、ワカガエル！

詳しくは県立スポーツセンターウェブサイトをご覧ください

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/index.html>

- 3033運動についてのお問合せ
【県立スポーツセンター】 TEL0466-81-5611（健康スポーツ班）

【パターン 2】

サン マル サン サン

3033運動で あなたのからだ



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。

1日30分

意識的に身体を動かしてみましょう。続けて30分行うことが無理な人は、1回に10分の運動を合計して30分でも結構です。

週3回

できれば、2日に1回行いましょう。

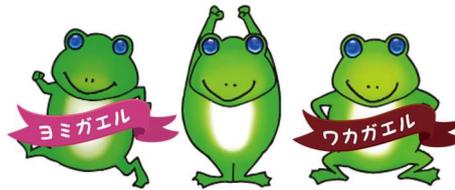
3ヶ月間

継続することで、運動の効果が現れ、運動習慣も身に付きます。

あなたもウォーキング、階段の上り下りなどを行ってみてはいかがでしょうか？
3033運動であなたのからだをヨミガエル、ミチガエル、ワカガエル！

【パターン3】

少しの工夫と時間で
「持久力」「柔軟性」「筋力」
を高めましょう！



サン マル サン サン
3033運動

神奈川県では、県民のみなさんが、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。

1日30分

気軽に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。運動週間が身につき、体調が良くなるなど、運動の効果が現れます。

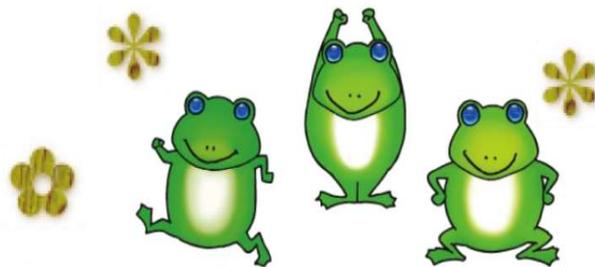
■ 3033運動についてのお問い合わせ
【県立スポーツセンター】TEL0466-81-5611（健康スポーツ班）

【パターン4】

くらしに運動・スポーツの習慣を！

サン マル サン サン

3033運動



※『3033(サマルササン)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するという神奈川県の取り組みのこと

詳しくは県立スポーツセンターウェブサイトをご覧ください
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/index.html>

【パターン5】

くらしに運動・
スポーツの習慣を！

サン マル サン サン
3033運動

1日30分
週3回
3ヶ月間



【パターン6】

日常生活の運動化

『3033(サンマルサンサン)運動』

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、くらしの一部として習慣化する取り組みです。

・新たにスポーツを始めなくても大丈夫！ ・普段の動作をテキパキと！

まずは「日常生活の運動化」から始めてみませんか？

◎ 窓拭き、床拭きは大きくサッサと！

◎ 買い物や駅まで歩きはキビキビと！

『キビキビ・サッサで、あなたのカラダが

ヨミガエル・ミチガエル・ワカガエル』



お問合せ先 神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課健康・パラスポーツグループ TEL045-285-0796
神奈川県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課 健康スポーツ班 TEL0466-81-5611

3033運動 | 

【パターン7】



サンマルサンサン

神奈川県では、『**3033運動**』を推進しています。

3033運動とは・・・歩いたり、体操をしたりなど、自ら体を動かす身体運動によって、自分自身の体力を高め、健康で明るく豊かな生活を営むために1日30分、週3回、3ヶ月間継続して、運動・スポーツを行っていただく取り組みです。

※県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課 ☎0466-81-5611



【パターン8】



サンマルサンサン

神奈川県では、『**3033運動**』を推進しています。

神奈川県では、『**3033運動**キャンペーンイベント』を実施しています。県内各地で開催される催し等で3033運動を普及啓発するためのブースを設け、簡身体力測定の実施、チラシ・リーフレット等普及啓発物品の配布、ニュースポーツ体験コーナーの実施等により、3033運動の周知を図る取り組みを行っています。

※県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課 ☎0466-81-5611



【パターン9】



サンマルサンサン

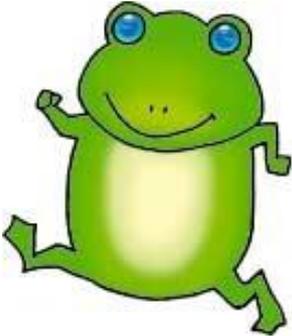
神奈川県では、『**3033運動**』を推進しています。

神奈川県では、『**3033運動**階段ステッカー』を作製しています。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ステッカーを作製し、市町村施設・企業等の階段に貼付けしています。本ステッカーの貼付けをご希望の場合はお気軽に連絡ください。

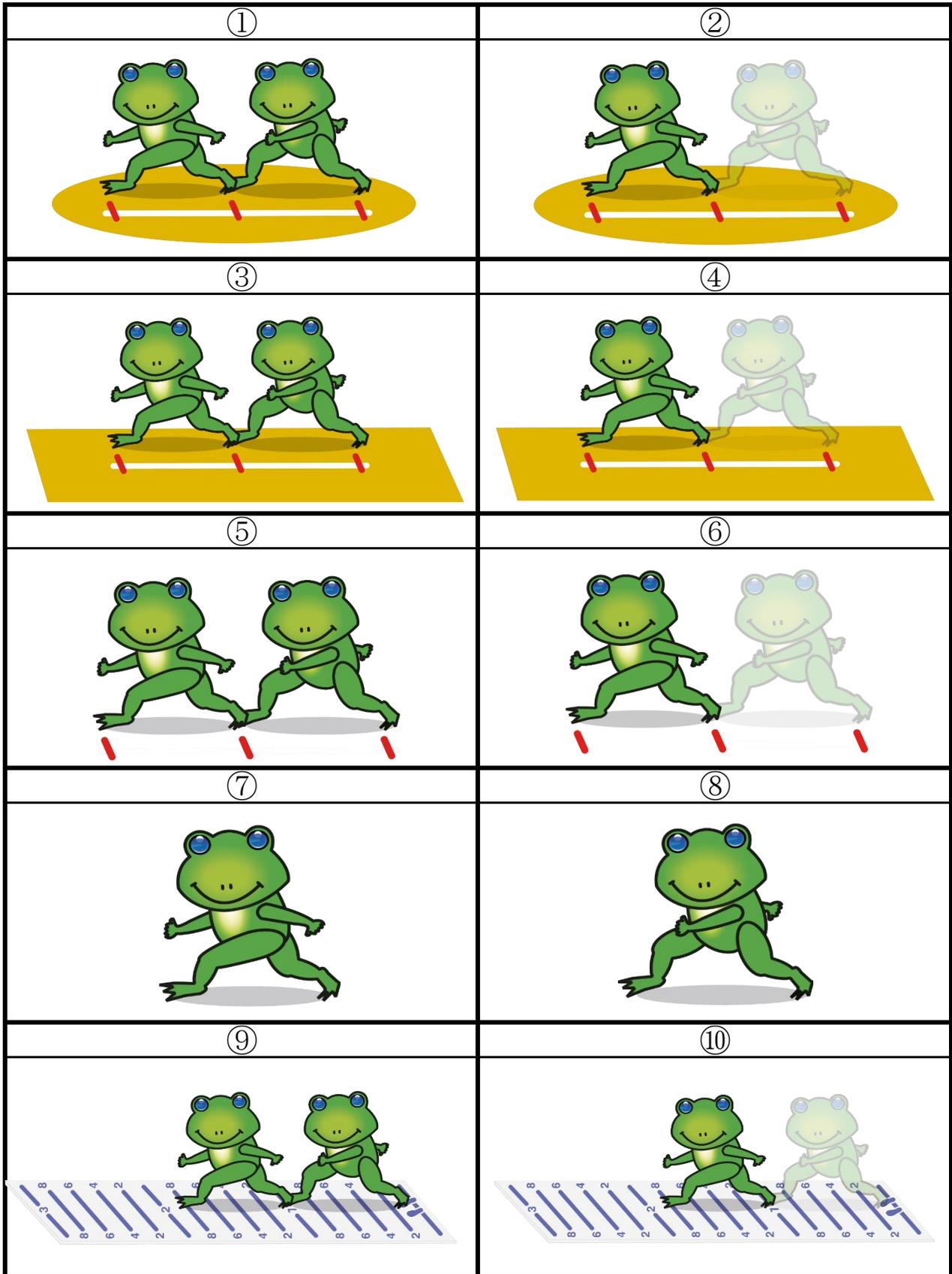
※県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課 ☎0466-81-5611



【基本形】

ヨミガエル	ミチガエル	ワカガエル
		
ヨミガエル(名前入り)	ミチガエル(名前入り)	ワカガエル(名前入り)
		
3033 運動メダル	3 匹セット	3 匹セット (名前入り)
		

【2ステップテスト】



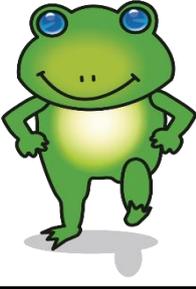
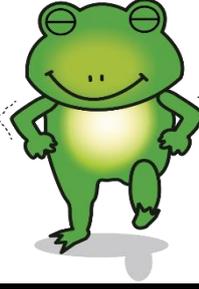
【30秒いす座立】

①	②
	
③	④
	
⑤	⑥
	
⑦	⑧
	
⑨	⑩

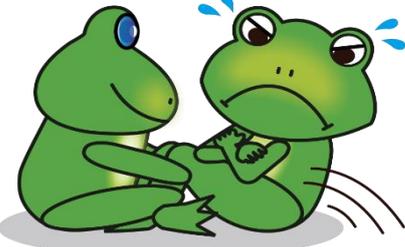
【握力測定】

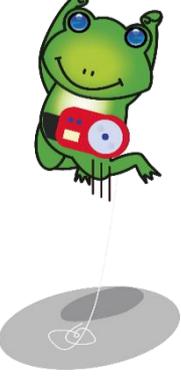
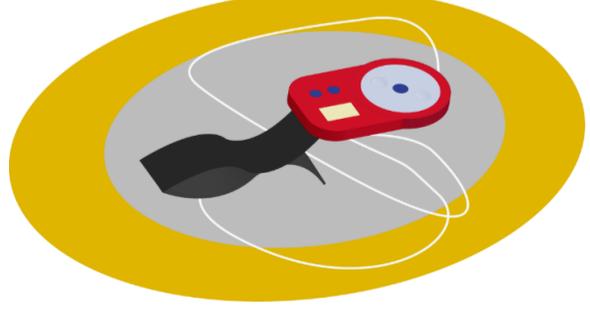
①	②
	
③	④
	
⑤	⑥
	
⑦	⑧
⑨	⑩

【開眼/閉眼片足立ち】

①	②
	
③	④
	
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

【上体起こし】

<p>①</p> 	<p>②</p> 
<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>⑤</p>	<p>⑥</p>
<p>⑦</p>	<p>⑧</p>
<p>⑨</p>	<p>⑩</p>

① 	② 
③ 	④ 
⑤ 	⑥ 
⑦ 	⑧ 
⑨ 	⑩ 

①	②
	
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

【長座体前屈】

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

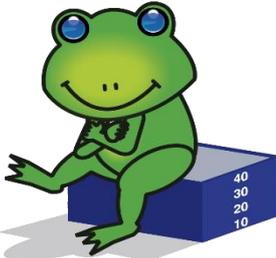
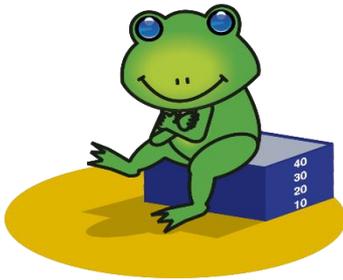
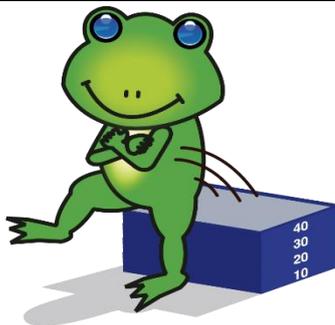
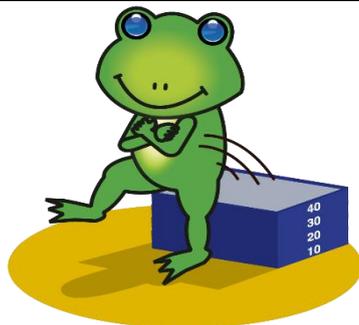
⑨

⑩

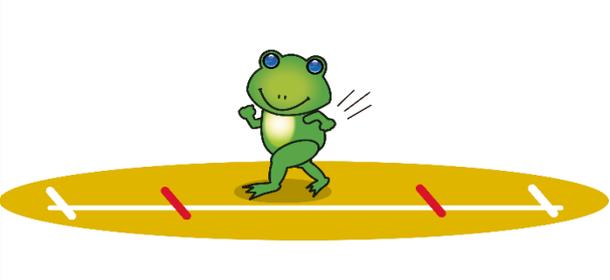
【反復横跳び】

<p>①</p> 	<p>②</p> 
<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>⑤</p>	<p>⑥</p>
<p>⑦</p>	<p>⑧</p>
<p>⑨</p>	<p>⑩</p>

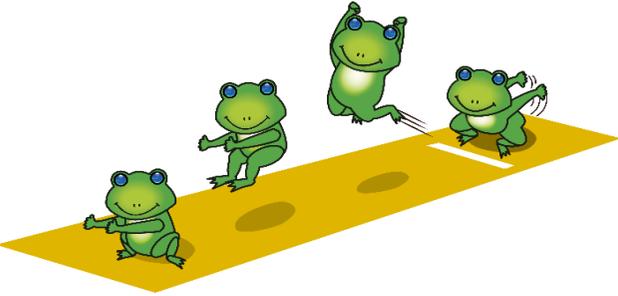
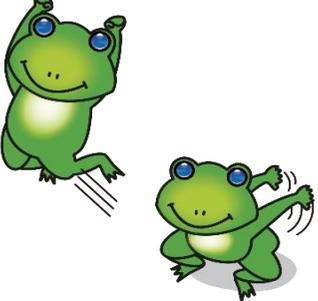
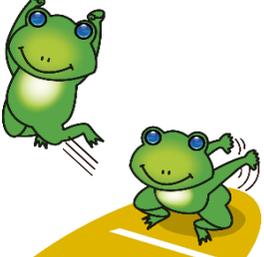
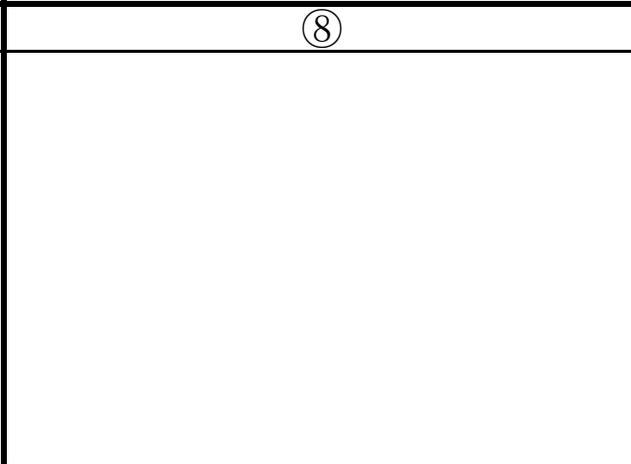
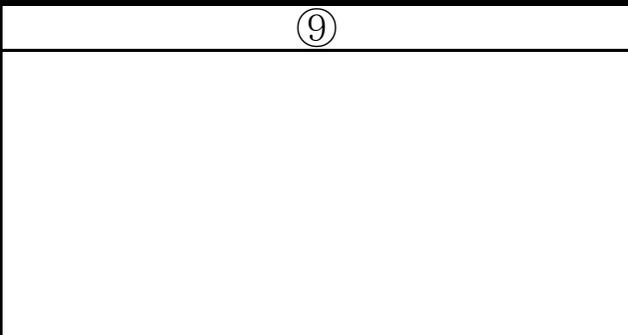
【片足立ち上がり】

<p>①</p> 	<p>②</p> 
<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>⑤</p>	<p>⑥</p>
<p>⑦</p>	<p>⑧</p>
<p>⑨</p>	<p>⑩</p>

【步行速度計測】

<p>①</p> 	<p>②</p> 
<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>⑤</p>	<p>⑥</p>
<p>⑦</p>	<p>⑧</p>
<p>⑨</p>	<p>⑩</p>

【立ち幅跳び】

① 	② 
③ 	④ 
⑤ 	⑥ 
⑦ 	⑧ 
⑨ 	⑩ 