

くらしに運動・スポーツの習慣を!



自宅でできるかんたんトレーニング



持久力アップ(有酸素運動)

ウォーキング

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅は大きくとります。

しっかり伸ばし、前に振り出します。

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。



運動で消費するカロリー一覧

運動による消費カロリー一覧(1時間あたりの消費カロリー / 単位:kcal)

		男性 体重(kg)		女性 体重(kg)	
		65	75	45	55
軽い運動	睡眠	66	77	43	53
	身支度・洗顔	113	131	73	89
	自動車の運転	113	131	73	89
	机上事務	117	135	116	96
弱い運動	ゆっくりした歩行	179	207	116	142
	掃除機で掃除	195	225	124	152
	入浴	238	275	151	185
普通の運動	自転車	257	297	165	201
	急ぎ足	320	369	205	251
	階段昇降	394	455	254	310
	サイクリング(時速10km)	312	360	200	244
	ラジオ体操	320	269	205	251
	ゴルフ(丘陵)	421	486	270	330
強い運動	ゴルフ(打ちっぱなし)	285	329	184	224
	テニス	491	567	316	386
	スキー(滑降)	491	567	316	386
	ジョギング(120m/分)	491	567	316	386
	ジョギング(160m/分)	663	765	424	518
	水泳(平泳ぎ)	768	887	491	601
	水泳(クロール)	1459	1683	932	1139
腹筋運動	601	693	386	472	

参考資料: 摂取カロリー・消費カロリー大辞典

ちなみに...
ごはん(茶碗軽く1膳)
.....185kcal
食パン(8枚切り1枚)
.....119kcal



筋力アップトレーニング

上体おこし



●両腕は前方に伸ばしてゆっくりと上体をおこす。

ひざ伸ばし



●つま先を上に向けてひざを伸ばす。
●左右両方を行います。

スクワット



●肩幅に足を開き、ひざを45度までゆっくりと曲げる。

柔軟性アップ(ストレッチ)

いすを使って



●いすの前に座り、手を後ろで組んで胸をそらせる。

●両手で組んで前に伸ばし、へそをのそくように背中を丸める。



●つま先を上に向けてひざを伸ばし上体をやや前に倒す。



●ひざを組み、組んだ足の方向に上体をゆっくりねじる。

