

# 体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

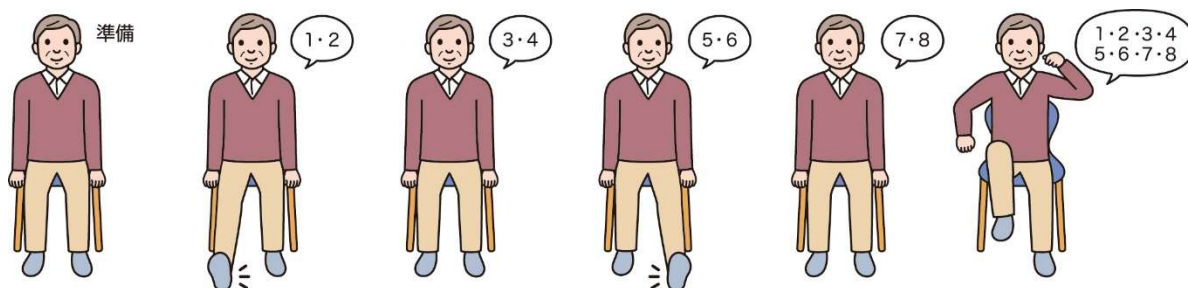
1 日、どのくらい歩いていますか？

皆さんは普段、どのくらい歩いていますか？ 日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本 21(第三次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51 の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に 20～64 歳は 1 日当たり 8000 歩、65 歳以上は 1 日当たり 6000 歩とされています。さて今回は、脚を伸ばす運動と足踏みをご紹介します。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

レッツ、トライ! 脚を伸ばす運動+足踏み

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 右脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- (3) (1)の姿勢に戻します。
- (4) 左脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- (5) (1)の姿勢に戻します。
- (6) 足踏みを 8 回しましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso(ザ・タイソウ)」 20 秒バージョン

号令あり



号令なし

