

今日から即できる！

3
3
サンサンエクササイズ

脂肪を燃やす近道は？



運動のサンサン

3つの大きな筋肉を 週3回動かそう！

～イスバージョン～

加東市

～エネルギー消費量を増やして太りにくい身体づくりを目指しましょう～

基礎代謝アップ大作戦!

● 1日の消費カロリー

食事誘導性熱産生

※食事を摂ることで使われるエネルギー

10%

生活活動代謝

※日常生活や運動などで使われるエネルギー

30%

基礎代謝

※安静に横たわっている状態で使われるエネルギー

60%

なんと!
消費カロリーの
半分以上は
基礎代謝!!



基礎代謝は筋肉量を増やすとアップします!

そこで!

大きな筋肉3つを動かすと
基礎代謝アップに効果バツグン!!



- ① 太もも、おしり
- ② 腹筋
- ③ 大胸筋

週3回すると、
効果あり!



さらに!

生活活動代謝アップで減量効果あり!

プラス・テン

例えば...

+10から始めよう!

(今より10分多く体を動かしましょう)

- 歩数計をつけてみる
- プラス10の歩行
「今の歩数+1,000歩」を目標に
増やしてみましょ
※ウォーキング10分で約1,000歩ですよ!
- 家から5分程度(往復10分)で行ける場所を見つけてみましょ
(スーパー、コンビニ、図書館 など)

けがの予防に
ストレッチ

- 始めの1歩は運動を続けるための**身体づくり**から
- ① 自分の身体の状態
(柔軟性、関節の
動く範囲など)を知る
 - ② 関節を柔らかくする
筋肉をしっかりとつける
 - ③



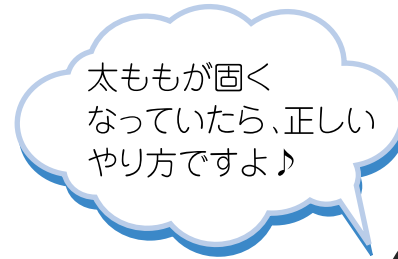
1 スクワット

※連続10～20回できるレベルがあなたに合ったやり方です♪

入門編

膝・腰が
痛い方にもおすすめ

※「1・2・3・4」で息を吐きながら足をあげ、
「1・2・3・4」でゆっくり元の位置に戻る。

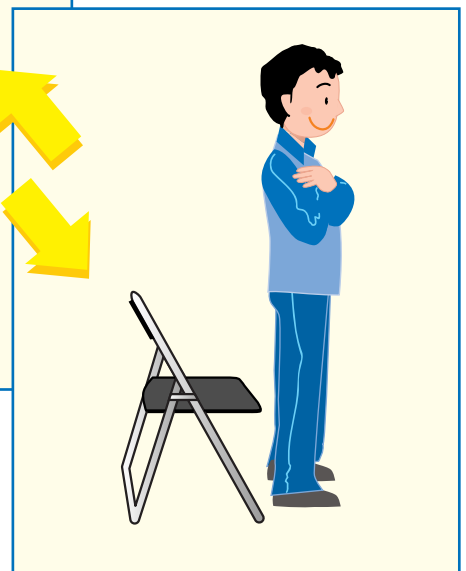
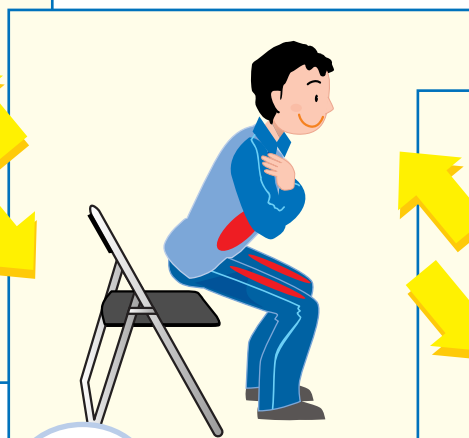
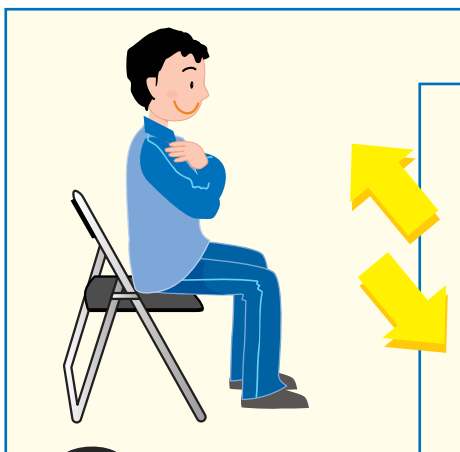


① 椅子に深く腰かける。

② 右足を「1・2・3・4」でゆっくりとしたリズムで膝が伸びきるまで伸ばす。「1・2・3・4」でゆっくりと元の位置に戻す。反対側の足も同じように行う。

ステップアップ編

- ① 背筋を伸ばして、イスに浅く腰かける。
- ② ゆっくり「1・2・3・4」で立ち上がる。
- ③ 背筋を伸ばした状態で、ゆっくり「1・2・3・4」で座る。



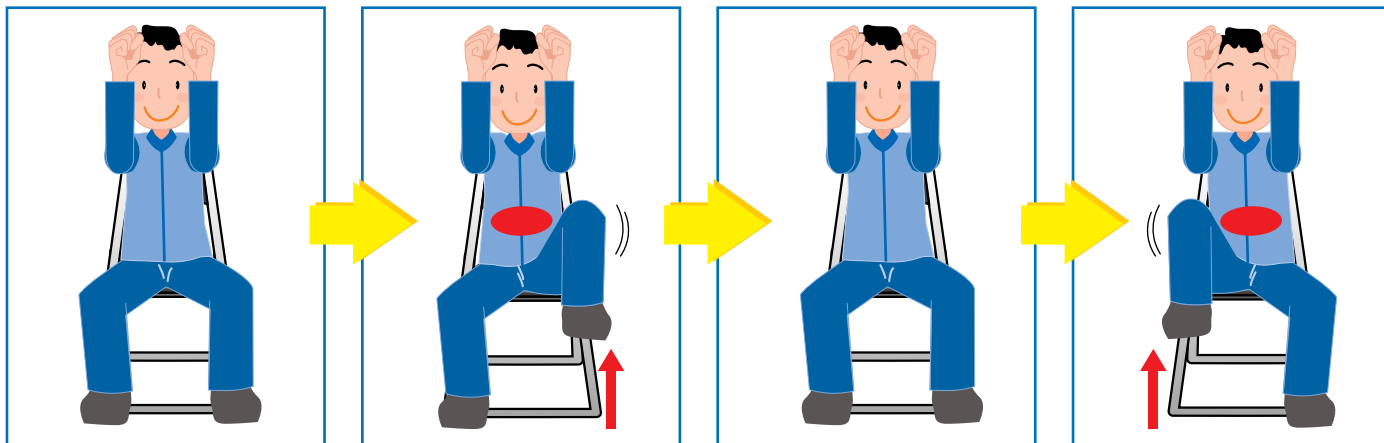
慣れてきたら、イスに座る直前で止めて、立ち上がるやり方でトライ!

2 腹筋運動

※連続10～20回できるレベルがあなたに合ったやり方です♪

入門編

※「1・2・3・4」で息を吐きながら膝をあげ、
「1・2・3・4」でゆっくり元の位置に戻る。

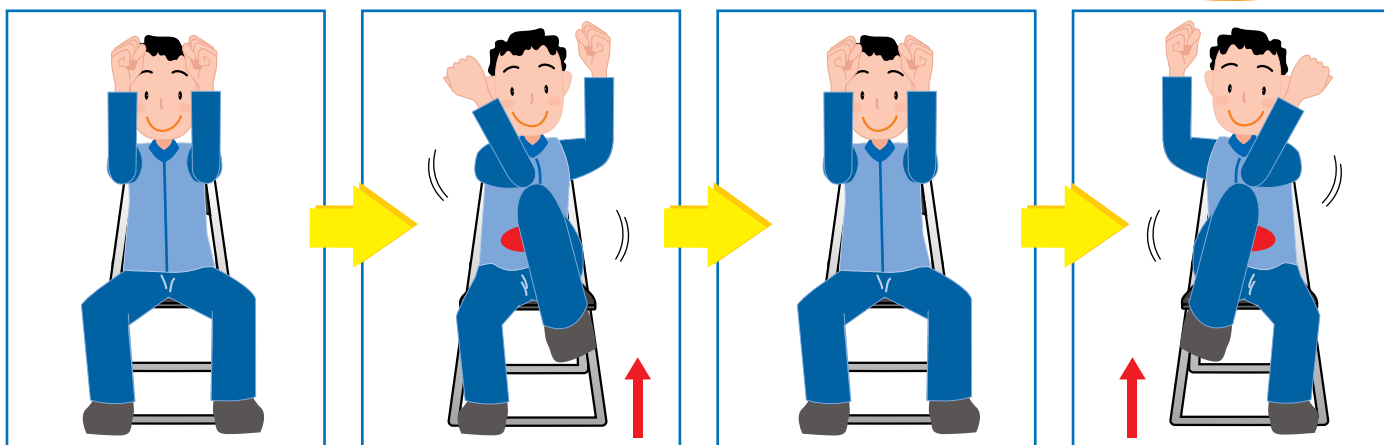


- ① 肘と脇の角度が90度になるように腕を挙げ、胸の位置でキープする。
- ② 膝を肘の高さまでゆっくり挙げて、ゆっくり戻す。
(片足ずつ交互に)

ステップアップ編

※「1・2・3・4」で息を吐きながら膝をあげ、
「1・2・3・4」で元の位置に戻る。

お腹の
筋肉を意識しながら
お腹に力が入って固く
なっていたら、正しい
やり方ですよ♪



- ① 肘と脇の角度が90度になるように腕を挙げ、胸の位置でキープする。
- ② 片膝を反対の肘の高さまでゆっくり挙げて、ゆっくり戻す。
(片足ずつ交互に)

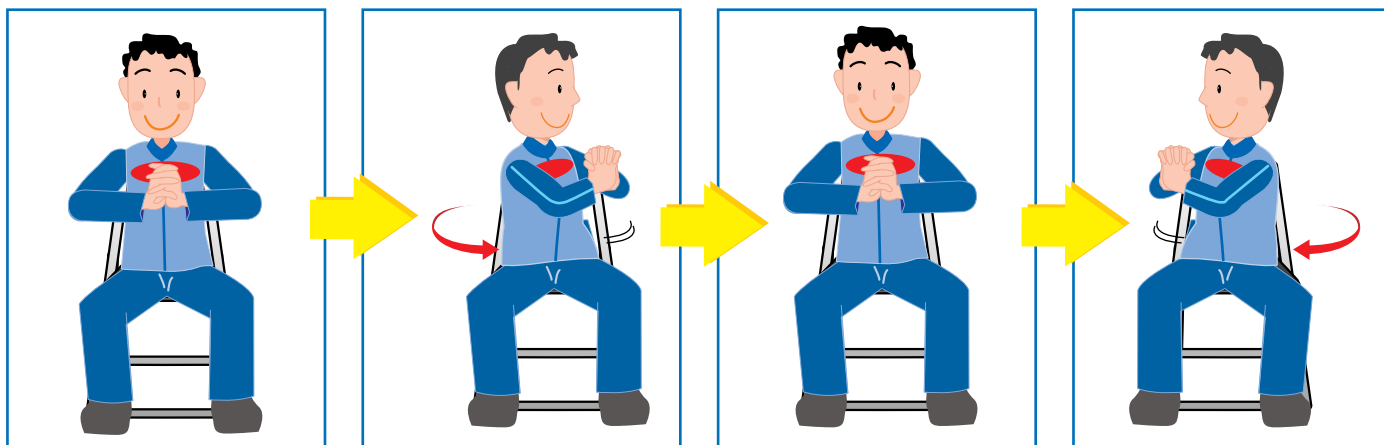
※ 肘が下がらないように

3 大胸筋

※連続10～20回できるレベルがあなたに合ったやり方です♪

入門編

※「1・2・3・4」で息を吐きながら横を向き、
「1・2・3・4」でゆっくり元の位置に戻る。

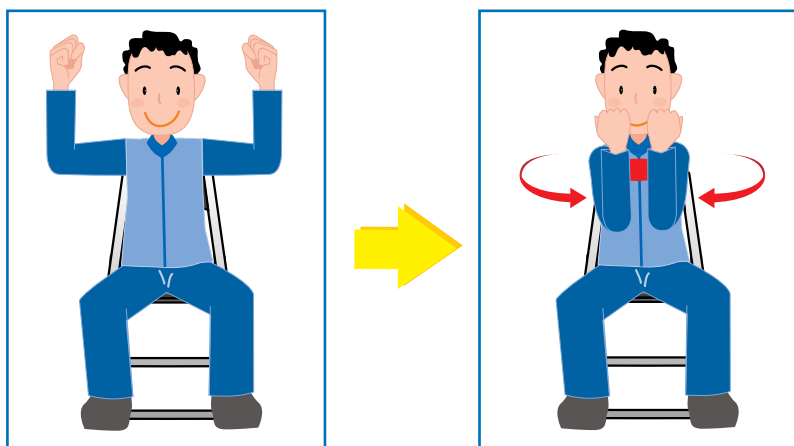


①背筋を伸ばした状態で、両手をギュッと押し合う。

②押し合ったままゆっくり横に向いて、ゆっくり正面に戻る。
(左右交互に)

ステップアップ編

※「1・2・3・4」で息を吐きながら、ゆっくりと両腕を寄せ
「1・2・3・4」で元の位置に戻る。



①肘と脇の角度が90度になるように腕をキープする。

②両肘を合わせるように腕を寄せる。

使っている大胸筋をしっかりと意識して動かしましょう♪





監修 京都医療センター予防医学研究室 医師 坂根直樹
流通科学大学 サービス産業学部 教授 大島秀武

発行 加東市健康課(加東市保健センター)
〒673-1493 加東市社50 TEL 42-2800