

もっと体を  
動かそう

# 運動は3つの要素を組み合わせる

脂肪の燃焼に有効なのは有酸素運動ですが、運動には3つの種類があり、それらをバランス良く組み合わせて実施するとより安全で、効果的な運動になります。

## 有酸素運動

ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンス、水中ウォーキングなど

脂肪の燃焼の基本となる運動

- 心肺機能の向上
- 血行促進
- 全身運動で持久力アップ
- ストレス発散



## 筋力運動

基礎代謝を上げ、効率よく脂肪燃焼する運動

- 筋肉量が増加する  
→基礎代謝の増加→太りにくい体
- 膝痛や腰痛の予防・改善
- 転倒予防



## 柔軟運動

ストレッチング

ケガを予防し、大きな動きの全身運動

- 運動に対する準備
- けがの防止
- 疲労回復
- 肩こりや腰痛の予防・改善
- 関節可動域の拡大



## どのくらい歩けばいいの？

適切な活動量は、その人の体力や年齢などによって異なります。  
おおまかな目安は、

目標

1日に8,000~10,000歩



まずは

1日に  
1,000歩（約10分）  
増やすことから  
始めてみましょう。

慣れてきたら

週に2回は  
3,000歩  
（30分）程度の  
ウォーキングをおす  
すすめします！！

最終的には

週150分程度  
を目指しましょう。  
●1日30分×週5日  
又は  
●50分×週3日

歩数計の  
すすめ



目標を立てるには、ご自分の現在の活動量を知ることが大切です。そのためには、歩数計を朝から寝る前までつけることをおすすめします。



