

# ③気軽に運動コース

ウォーキングや体操などで体を動かして体力向上をめざそう

## ウォーキングをしよう

### POINT 自分の歩数を知ろう

歩数計やスマートフォン、スマートウォッチを1日携帯すれば、1日の歩数が一目で分かります。

まずは、自分の歩数を知るところからはじめましょう。

### POINT いつもより1000歩多く歩いてみよう

健康維持・増進には「1日8000歩、中強度運動時間20分」がおすすめです。「大股で速く」を意識することが中強度運動（速歩き）のコツです。

**目安：**ウォーキング10分で約1000歩

家事やこまごました作業で2000～4000歩

1時間程度の外出やお買い物で4000～6000歩

## 軽い体操をしよう

### POINT 座ってできる体操をしよう

おうちでいすに座ってできる簡単なトレーニングです。

ひざのばし：片足ずつ、太ももから足先まで力を入れてのばします。  
両足をいっしょにのばすと、腹筋強化にもなります。

足ぶみ：ひざを高く持ち上げるように、両足で交互に足ぶみをします。

立ち上がり：足は腰幅に広げて、足全体で身体を押し上げるように立ち上がります。動作はなるべくゆっくりと行いましょう。

### POINT ながら体操をしよう

忙しくて運動する時間が取れない人は、日常生活の中で工夫しましょう。

①歯みがきや料理をしながら、足ぶみ・つま先立ち・スクワット

②階段で、ひざを高く、一步を大きく、腕を大きく振って歩く

③寝起きのお布団の中で、手足ぶらぶら、  
ひざや腰のストレッチ などなど・・・

