

運動習慣のないあなたへ

サン マル サン サン

3033 運動

ノート

とりあえず

「1日30分」

「1週間に3日」

「3ヶ月間」

} 運動・スポーツしてみましよう

神奈川県立体育センター

神奈川県には、「運動不足」や「体力の衰え」を大いに感じている人がたくさんいらっしゃいます。(巻末「県民の体力・スポーツに関する調査」データ参照)

そこで、主に中高齢者の普段あまり運動を行っていない方々を対象として、運動・スポーツ習慣を身につけていただくきっかけになればと思い、このノートを作成しました。健康・体力づくりのために、是非最後まで目をとおしていただき、気軽に、自分ができることから始めてみて下さい。

目 次

- 1 3033運動で健康生活を始めましょう！
 - 3033運動って何・・・？
- 2 運動・スポーツを生活の中に習慣化することでこんなに変わるヨ！
 - 運動・スポーツによるメリット
- 3 運動を始める前に健康チェックをしましょう。
 - 始める前にしておきたい身体チェック
 - 内科的なメディカルチェック
- 4 健康づくりのための体力3大要素は「持久力」「柔軟性」「筋力」
- 5 簡単にできる代表的な運動とその効果
 - 持久力を高める有酸素運動
 - ・ 安全で効果的な運動強度
 - 柔軟性を高めるストレッチ
 - 筋力を高める筋力トレーニング
 - 時間のない人へのメッセージ(誰でもできる気軽な運動例)

<参 考>

- 1 知っておきたい応急処置
 - 熱中症の簡単な応急手当のしかた
 - 「RICE」
- 2 運動日誌をつけよう！
 - 効果を感じて習慣化しよう！
- 3 「県民の体力・スポーツに関する調査」結果抜粋
- 4 相談やアドバイスが受けられる機関等の紹介

1 3033運動で健康生活を始めましょう!

● 3033(サンマルサンサン)運動って何…?

歩いたり、体操したりなど自ら体を動かす身体活動によって、自分自身の体力を高め、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動・スポーツを行ってもらおうキャンペーンです。

1日30分

1日30分、意識的にからだを動かしてみましょう。「1日に10分程度の運動を合計して30分」でも結構です。

週3日

週3日、できれば2日に1回ずつ行うことが生活習慣病の予防や改善などの運動効果が期待できる目安です。

3ヶ月間

3ヶ月間、継続することで「体力が向上した」「体調が良くなった」などの運動の効果が現れてきます。

* 体力とは、人間が生きるうえで必要な、筋力や持久力、柔軟性、免疫力、抵抗力などの身体的・精神的な能力です。

○楽しく、マイペースで行いましょう!

○運動効果をすぐに求めず、体調の悪いときは休みましょう!

○仲間を見つけ、励まし合ったり、運動した記録をつけてみましょう!

2 運動・スポーツを生活の中に習慣化することでこんなに変わるヨ!

● 運動・スポーツによるメリット

運動・スポーツには、健康増進やストレス解消の効果があり、若さを保つことができます。

< 具体的効果例 >

- ・ 不眠、食欲不振・便秘等の予防や改善により、気も心も爽やかに、若々しく、活動的で充実した日々を実現
- ・ 生活習慣病(糖尿病、虚血性疾患、肥満、高脂血症、高血圧、動脈硬化の予防と改善
- ・ ガン(直腸・結腸ガン、乳ガン)の予防や改善
- ・ 階段を楽にのぼれる ・ やわらかい動きができる ・ 転倒や捻挫などを予防する
- ・ 老化の進行抑制

健康寿命の延長

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。

3 運動を始める前に、健康チェックをしましょう

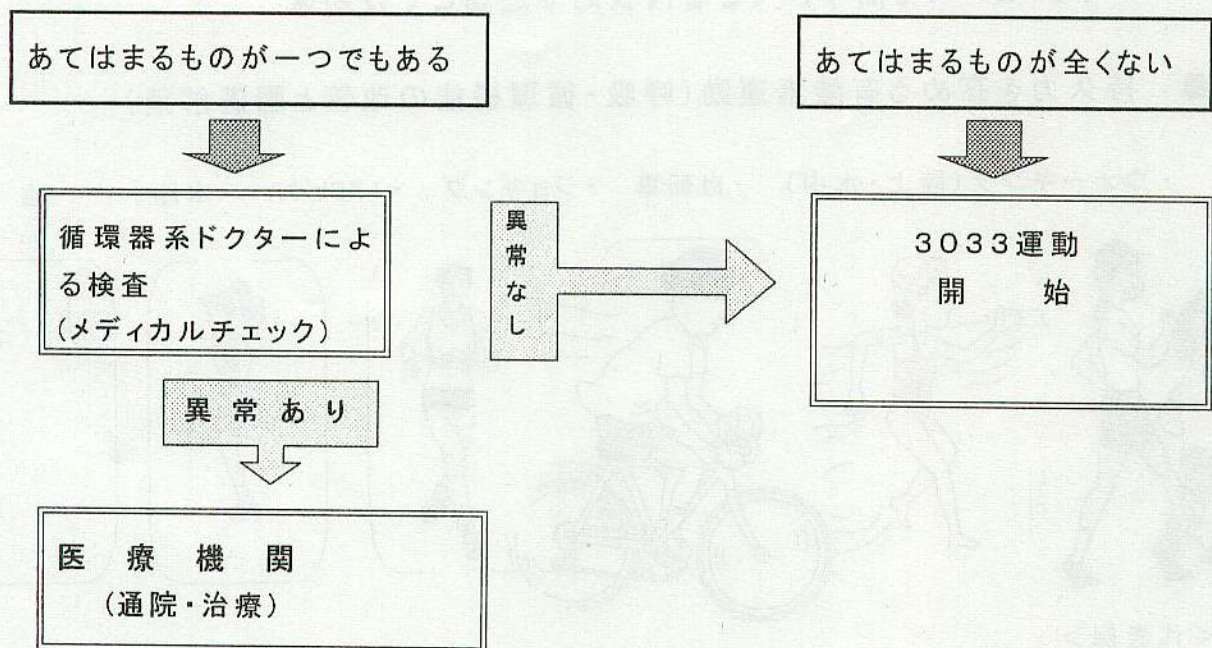
- 始める前にしておきたい身体チェック
～自己診断してみましょう～

無理な運動はかえって体調をくずしたり、病気に悪影響を及ぼします。

以下の質問項目の中で、一つでもあてはまるものがあるようでしたら、医師の相談を受けるようにしてください。全くなければ「3033運動」をはじめましょう。

質 問 項 目
1. あなたは、医師から心臓に問題があると言われ、活動を制限するよう忠告されたことがありますか？
2. あなたは、体を動かした時に、胸部に痛みを感じたことがありますか？
3. あなたは、ここ数ヶ月間の間に、安静にしている時、胸部に痛みを感じたことがありますか？
4. あなたは、めまいがしてバランスを失ったり、あるいは意識を失ったりしたことがありますか？
5. あなたは、体を動かすことで、骨や関節に痛みを感じたりすることがありますか？
6. あなたは、血圧や心臓の問題のために薬を服用していますか？
7. あなたは、その他に運動をしてはいけない何らかの理由がありますか？

(Canadian Society for Exercise Physiology)



● 自分の体のチェックとして行っていただきたい項目

- ・ 診察
- ・ 血液検査 貧血の有無、コレステロールの状況、肝臓の機能など
- ・ 尿検査 腎臓の機能(タンパクの有無など)、糖や血液が出ていないか
- ・ 胸部X線写真撮影 肺の状態(結核やがんの有無など)
- ・ 安静時心電図 心臓の状態(心臓の異常、不整脈の有無など)

4 健康づくりのための体力3大要素は「持久力」「柔軟性」「筋力」

(1)「持久力」

- ・ 日常生活では、「持久力」が必要です。持久力は有酸素運動により高まります。

(2)「柔軟性」

- ・ ケガを防止したり緊張をほぐすには、「柔軟性」が必要です。柔軟性はストレッチにより高まります。

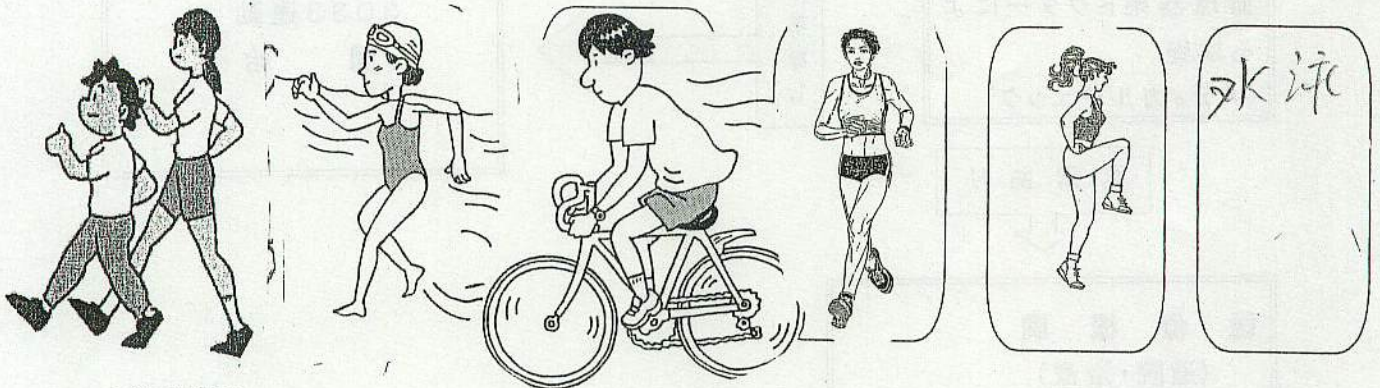
(3)「筋力」

- ・ 身体を動かすことや、転倒などを防止するには「筋力」が必要です。筋力はトレーニングによって高まります。

5 いつでもどこでも簡単にできる代表的な運動とその効果

● 持久力を高める有酸素運動(呼吸・循環機能の改善と肥満解消)

・ウォーキング(陸上・水中) ・自転車 ・ジョギング ・エアロビクス ・水泳 他



<代表例>

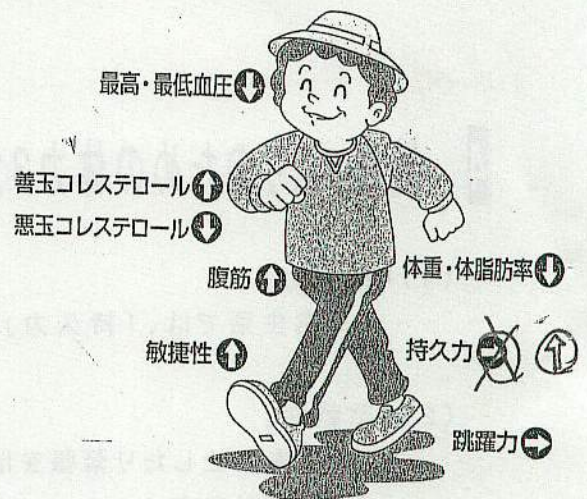
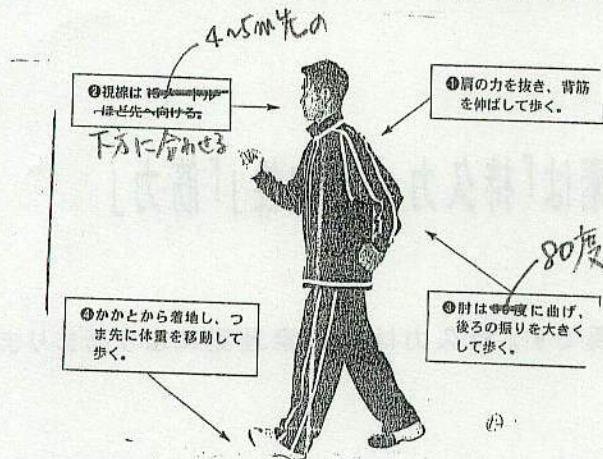
○ ウォーキング

歩くことは、人間の最も基本的な動作です。そして、いつでも、どこでも気軽にできて運動効果が高いのが「ウォーキング」です。

① ウォーキングの実践例

胸を張った良い姿勢でやや広い歩幅で歩きます。

腕は自然にやや大きく振り、かかとで着地し、母指球でキックします。



(ウォーキングの効果)

② 歩き方のポイント

☆ 胸から下を下肢全体として動かします。

☆ かかと、膝、腰、胸、が通るラインが直線になるようにかかとから着地します。

☆ 支持足に完全に体重を乗せ、上体はやや弓なりの姿勢で保ちます。

☆ 足首の角度は着地し、キック時を通してほぼ同じに保ちます。

☆ 腕振りは両肩をやや高めに保ち肩甲骨が滑らかに移動する感じで腕を振ります。

☆ 少し汗ばむような、それでも他人と楽しく話せるようなペースを保ちます。

③ ウォーキングを始める時のワンポイントアドバイス

☆自分にあったウォーキングシューズを選んでください。

○ 安全で効果的な運動強度

運動を安全かつ効果的に行うには、以下の条件を考える必要があります。

- 1 運動の種目
- 2 運動の強さ
- 3 運動時間
- 4 運動の回数

これらは、運動を実践する人の年齢、目的、身体状況、体力レベルや運動経験の有無に応じて決められるものです。したがって、上記4つの条件は人により異なってきます。

ここでは、有酸素運動を行う際の強度を2つの指標(脈拍と主観的運動強度)を使って考えてみましょう。

<脈拍>

運動時の脈拍数を下記の式より算出してみましょう。

$$[(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}] \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時脈拍数}$$

運動強度(%)の目安は？

- 1 運動習慣がない人、体力の低い人、超高齢者など 40%
- 2 中高年者、肥満者など 50~60%
- 3 体力のある人 75%

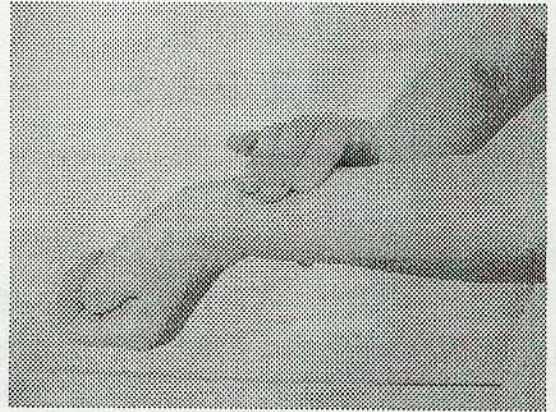
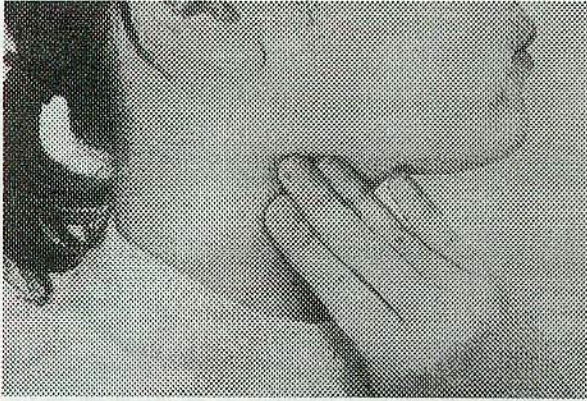
例1 45歳、安静時脈拍数が62、運動習慣がない人…運動強度を40%に設定した場合
 $[(220 - 45) - 62] \times 0.4 + 62 = 107$ ← 運動時の目標脈拍数

例2 (59歳、安静時脈拍数が57、中高年者…運動強度を55%に設定した場合
 $[(220 - 59) - 57] \times 0.55 + 57 = 114$ ← 運動時の目標脈拍数

例3 (31歳、安静時脈拍数が65、体力のある人…運動強度を70%に設定した場合
 $[(220 - 31) - 65] \times 0.7 + 65 = 152$ ← 運動時の目標脈拍数

脈拍のはかり方

- 1 下記の図のように3本の指を用いて触診により測定します。
- 2 一般的には6(10)秒間計測し、その脈拍数を10(6)倍して、1分間の脈拍数とします。
- 3 運動中の脈拍を測定することは困難な場合が多く、一時的に運動を中止して測定しますが、運動後すぐに脈拍は減少するので、可能な限り運動後すぐに測定するとよいでしょう。



イラスト

<主観的運動強度>

脈拍による客観的な数字とともに、主観的な「体がきつい」「苦しい」といった感覚も目安にして運動強度を調節することが望ましいといわれています。

そこで、以下の主観的運動強度(運動強度をどのように感じているか)による指標を利用してみましょう。

ある運動をしている時の主観的運動強度を表 によって数量化します。例えば、その運動が、「ややきつい」と感じれば、「13」であり、「きつい」と思われれば、「15」です。どちらでもなくて、その中間と思われるときは「14」と判定します。

健康づくりにおいて、無理のない運動強度は、「11」～「13」程度ですが、年齢、目的、身体状況、体力レベル等を考慮して、自分にあつた強度を設定してみましょう。

また、表の右側には、主観的運動強度の点数にあたるおよその脈拍数も掲載してありますので、主観的運動強度と脈拍の関係の把握に役立ててください。

非常にきつい顔の
スポーツ

ややきつい顔の
スポーツ

楽な顔の
スポーツ

表 主観的運動強度の目安(体育科学センターおよびRPEより伊藤改変)

点数	強度の感じ方	脈拍との比較	1分間あたりの脈拍数				
			60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
20							
19	最高にきつい		155	165	175	185	190
18							
17	非常にきつい		145	155	165	170	175
16							
15	きつい		135	145	150	160	165
14							
13	ややきつい		125	135	140	145	150
12							
11	やや楽である		120	125	130	135	135
10							
9	楽である		110	110	115	120	125
8							
7	非常に楽である		100	100	105	110	110
6							
5	最高に楽である		90	90	90	90	90
4							
3			80	80	75	75	75

あまり

(参考:ウィダーフィットネスバイブル)

※この表を適用する場合の運動は、全身運動で、かつ常に同じ強度の運動であることが必要です。

消費エネルギー量を考えてみよう!

消費エネルギー量は、体重や運動種目そして運動時間等が関係します。以下の表を参考にして、運動による消費エネルギーを考慮して、消費エネルギーと摂取エネルギー(食事)のバランスを保ちましょう。

おなしみの外食10

外食ならば、いわゆる定食物がお勧めです。しかし、そのほかのものであっても、その料理に使っている食品の種類が多いものならば、比較的栄養のバランスがとれているので、お勧めできます。


<p>●おかつ 165 kcal</p> 		<p>●カウどん 990 kcal</p> 		<p>●けんちんうどん 395 kcal</p> 		<p>●うどんずき 335 kcal</p> 			
<p>●天丼 555 kcal</p> 		<p>●しょうが焼き定食 550 kcal</p> 		<p>●にぎりずし 545 kcal</p> 		<p>●鶏がらうどん 620 kcal</p> 		<p>●鶏がらうどん 725 kcal</p> 	

表 運動を30分行ったときの体重別消費エネルギー(kcal)

運動種目	体重				
	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
散歩(30m/分)	20 ~ 40	25 ~ 50	30 ~ 60	35 ~ 70	40 ~ 80
歩行(60~70m/分)	40 ~ 60	50 ~ 75	60 ~ 90	70 ~ 105	80 ~ 120
速歩(80~100m/分)	60 ~ 80	75 ~ 100	90 ~ 120	105 ~ 140	120 ~ 160
速歩(100~130m/分)	80 ~ 100	100 ~ 125	120 ~ 150	140 ~ 175	160 ~ 200
サイクリング(8km/時)	40 ~ 60	50 ~ 75	60 ~ 90	70 ~ 105	80 ~ 120
サイクリング(10km/時)	60 ~ 80	75 ~ 100	90 ~ 120	105 ~ 140	120 ~ 160
サイクリング(16km/時)	100 ~ 120	125 ~ 150	150 ~ 180	175 ~ 210	200 ~ 240
ジョギング(125~135m/分)	120 ~ 140	150 ~ 175	180 ~ 210	210 ~ 245	240 ~ 280
エアロビックダンス	140 ~ 160	175 ~ 200	210 ~ 240	245 ~ 280	280 ~ 320
水泳	140 ~ 160	175 ~ 200	210 ~ 240	245 ~ 280	280 ~ 320

Foxeら、ACSM、コ罗拉ド心臓病学会、カナダ医学雑誌などを合成して波多野が作成したメツ表より計算
参考: 兵庫県立健康センターホームページ

※健康を考えるにあたっては、余剰エネルギー分を運動によって消費することが必要になってきます。(一般の人の1日の余剰エネルギーは、約200~300kcalといわれています。)

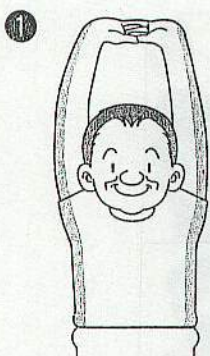
● 柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチとは、筋肉をゆっくり伸ばしていき、伸ばしたままの状態を維持する運動です。リラックスして、どここの部位を伸ばしているのか、正しく意識して行いましょう。

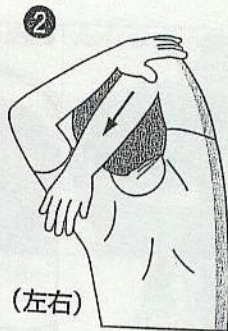
また、ストレッチは、身体活動のウォームアップやクールダウンとしても有効に活用できます。

① ストレッチの実践例

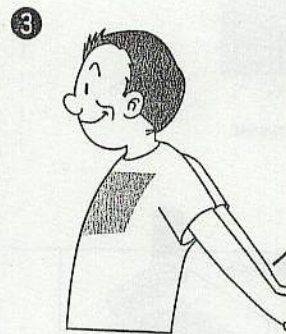
◆各筋肉を反動をつけずに伸ばしていき、約20~40秒間楽に呼吸しながら保持します。



手を頭の上で組んで背伸びをし、体側を伸ばす。



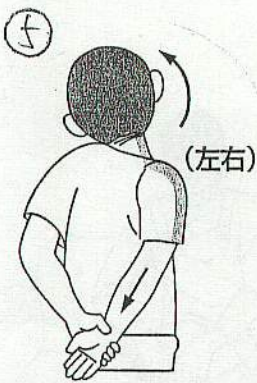
肘をつかんで頭の後ろにゆっくり引き、上腕と体側を伸ばす。



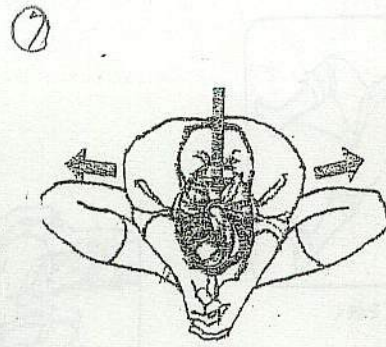
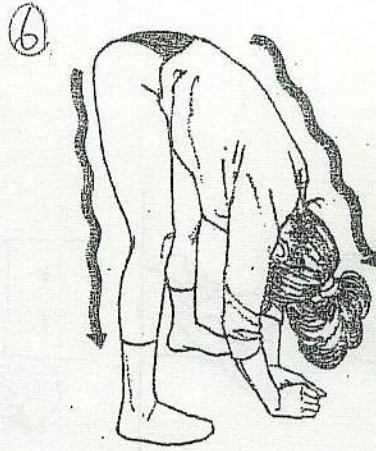
両手を後ろで組み、体を前傾させないように腕を上げ、胸を伸ばす



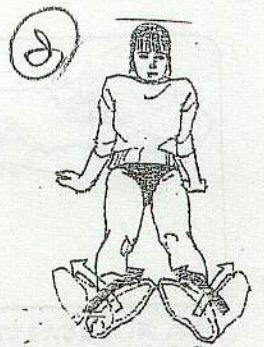
背すじを伸ばし
手を水平に伸ばして
手前にゆびをく。



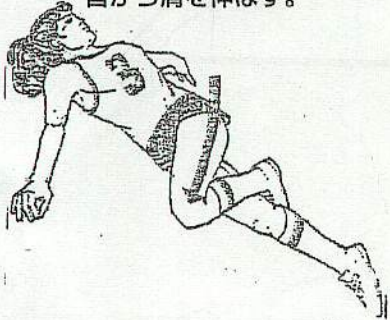
手を下に引きながら、首から肩を伸ばす。



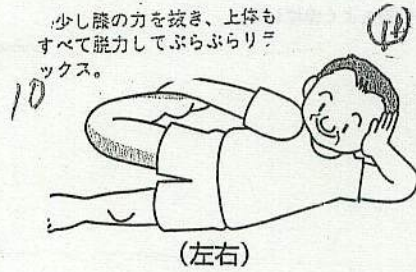
かかとを手前に引き寄せ、息を吸い、吐きながら上体を前へゆっくり倒していく。



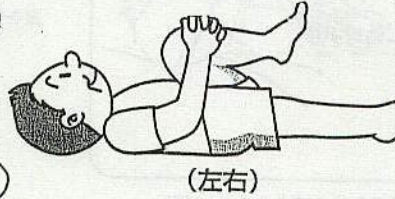
つま先が触れ合うように内側へ足首を曲げ、逆に外側にも足首を曲げる。



横になり、片方の膝を立てて息を吐きながら反対に倒す。この時、顔は逆方向に向ける。



少し膝の力を抜き、上体もすべて脱力してぶらぶらリラックス。



膝を抱えて胸に引きつける。頭なるべく床から離さない。



床に仰向けになり、手足を大きく伸ばす。

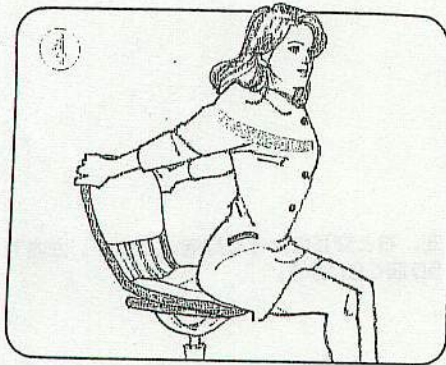
② ストレッチのポイント

☆リラックスして行うことにより、筋肉を最大限に伸ばします。

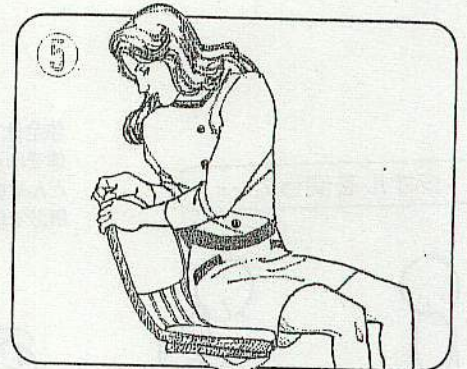
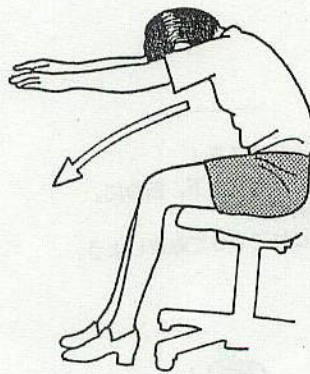
☆不快に感じるようであれば伸ばしすぎです。呼吸を止めず、楽に呼吸ができる範囲でリラックスして伸ばしましょう。

③ ストレッチを効率的に行うためのワンポイントアドバイス

☆知らず知らずに行っていることが多いストレッチ。仕事の合間に行うストレッチも、意識して実施すればもっとも効果的。

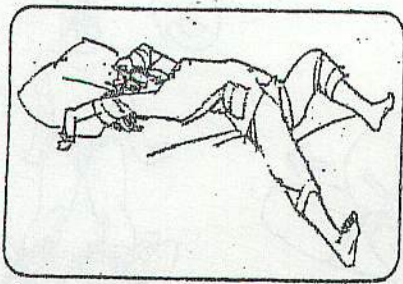


4 椅子を使って、肩から胸を伸ばす。

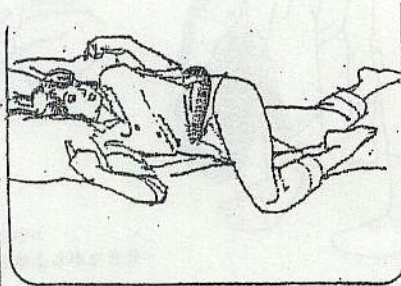


5 軽いツイストで腰をスッキリ。

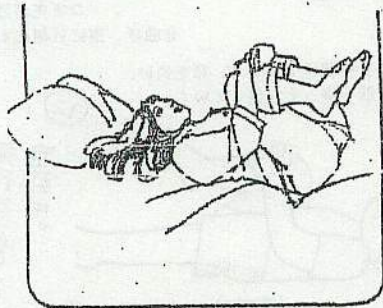
☆疲労がたまっている筋肉は、緊張状態が続くことで、中枢神経にストレスがたまりますので、ストレッチによって精神的なストレスの緩和につながります。



④肘、肩、膝など大きな関節を広く伸ばす。

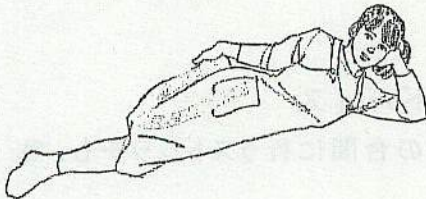


足を気持ちよく伸ばして。



腰部を軽く押さえるように両腕をかかえて。

- ・ ジュータンや布団の上でのストレッチ・・・目覚めたときはまず背伸び、テレビを見ながらストレッチ

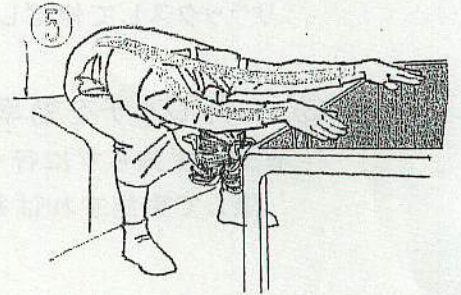


足首を中心に大きく伸ばす

◆ 筋力トレーニング



3 脚の後ろ側をソファなどで刺激する。



タオルを使って...

体全体でリズムに乗ろう！
体をゆらして、左右、上下、斜めに。
どんな動きでもOK。
自分で組み合わせてやってみましょう。

左、右と交互に大きく膝を上げます。左右で50回くらいから。



膝にタオルを押しつけ、前に力を入れる。
全力で7秒間ずつ。



- ・ テレビの前でのCMエクササイズ（CMの間に簡単な筋力トレーニング）
・・・道具がなくてもやり方次第！

● 筋力を高める筋力トレーニング

筋力の維持向上には、筋肉に抵抗や負荷を与えることが必要です。

とはいえ、こうしたトレーニングは、以前には、血圧が上昇することから虚血性心疾患患者には禁止され、整形外科的障害をもたらす可能性もあり、中高齢者の実施には否定的でした。

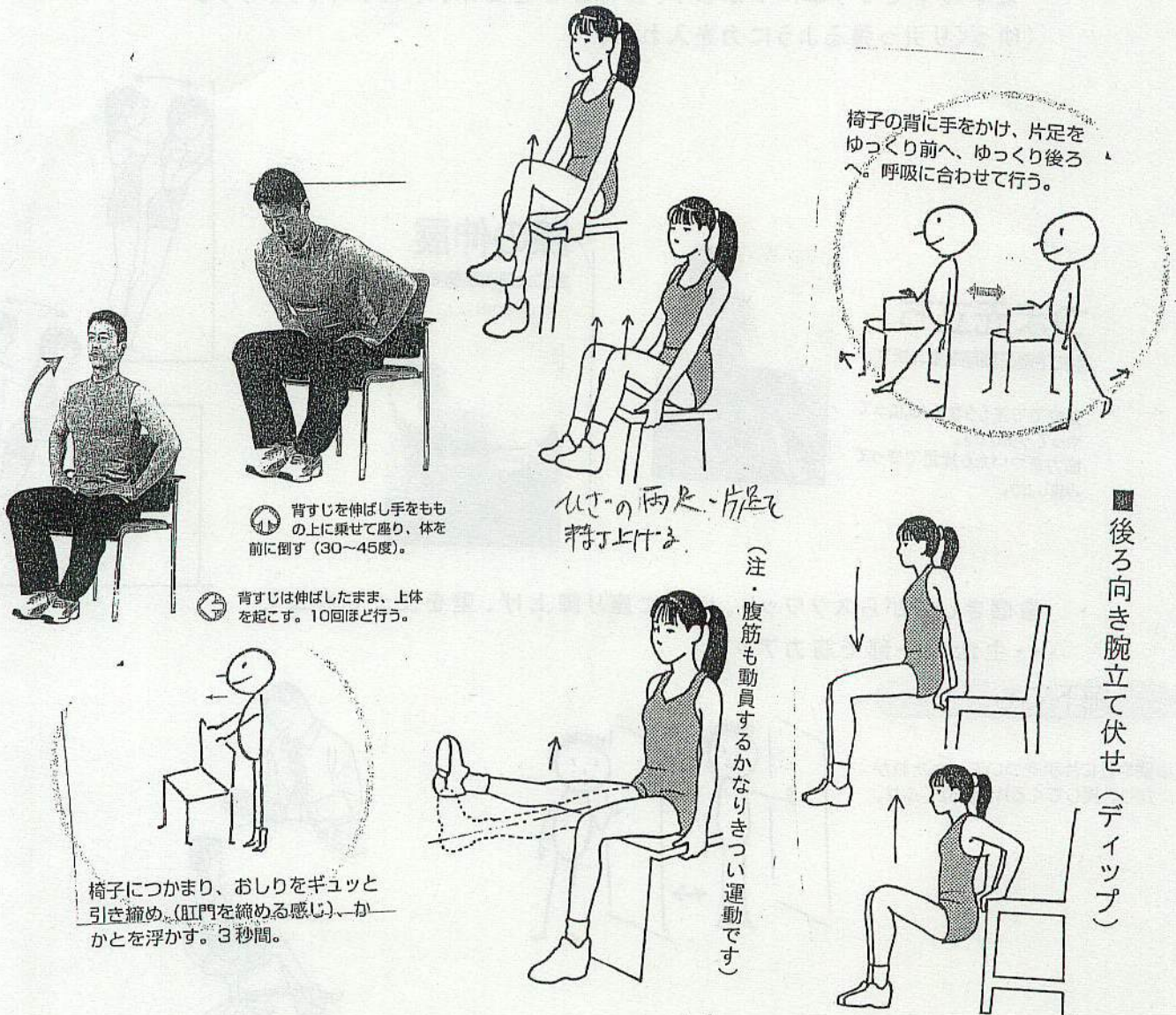
しかしながら、このごろは腰痛対策や生活の質の改善や向上のための体力づくりに積極的に取り入れるようになってきています。

無理をせず適切な負荷を加え、トレーニングを継続することにより、身体にしっかり「貯筋」しましょう。

「貯筋」することで、老化による筋力低下の速度をずっと遅くできます。

① 筋力トレーニングの実践例

◆ いすなどを活用した、負荷の少ないトレーニング方法



① 背すじを伸ばし手をももの上に乗せて座り、体を前に倒す(30~45度)。

② 背すじは伸ばしたまま、上体を起こす。10回ほど行う。

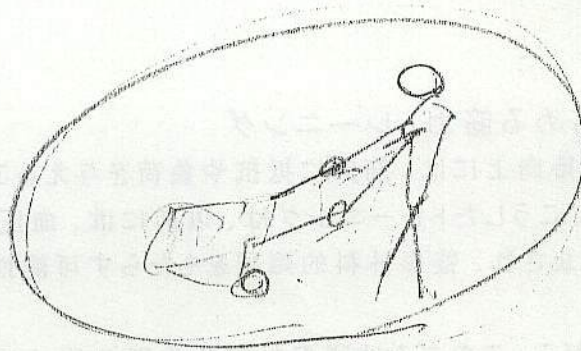
ひざの両足・片足を踏んじ上げる。

(注・腹筋も動員するかなりきつい運動です)

椅子の背に手をかけ、片足をゆっくり前へ、ゆっくり後ろへ。呼吸に合わせて行う。

■ 後ろ向き腕立て伏せ(ディップ)

椅子につかまり、おしりをギュッと引き締め。(肛門を締める感じ)、かかとを浮かす。3秒間。



- ・ ガーデニング 庭の穴掘り 土の運搬 草取り
 ...家の周りがトレーニング場

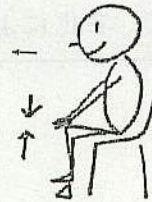
椅子に座って...

● 吊革を利用して...

吊革につかまって軽く背伸び。
 つま先で立ち、お尻をギュッと
 締めて、しばらく我慢したら下
 るします。
 ふくらはぎ
 とお尻の筋
 力アップに
 効果的。



吊革に体重をかけたり、戻したりする。



片方の膝に手をおき、足は上へ、手
 は下に力を込め、手足で押し合う。
 全力で7秒間ずつ。左右ともに行う。



両手を7秒間、全
 力で押し合う。

- ・ 電車の中でつり革につかまり、脚はかかと上げ、手はアイソメトリック
 (ゆっくり引っ張るように力を入れる)

つま先立ち

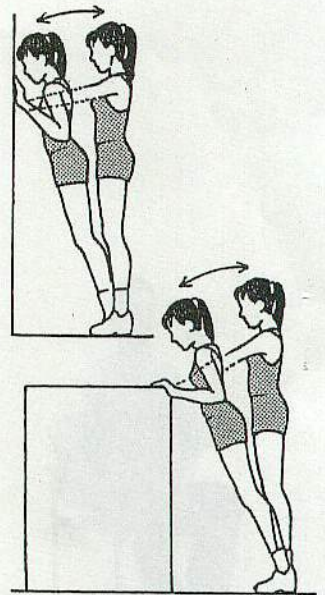
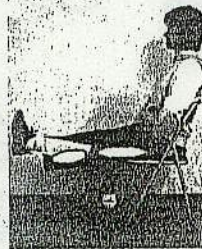
主に下腿三頭筋を鍛えます。

立位でできそうな人は立って
 やってみましょう。
 筋力がついたら片足でやっ
 てみましょう。



膝の伸展

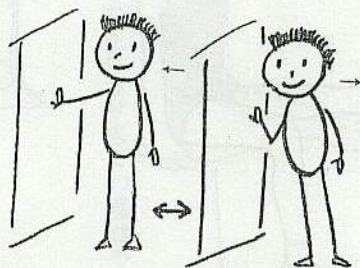
主に大腿四頭筋を鍛えます。



- ・ 歯磨きしながらスクワット。いすに座り脚上げ、壁を使って腕立て
 ...生活の一部で筋力アップ

廊下でも...

● 壁や柱に片手をついて、もたれか
 かり、戻してくる片手腕立てふせ。



< 参 考 >

1 知っておきたい応急処置

● 熱中症の簡単な応急手当のしかた

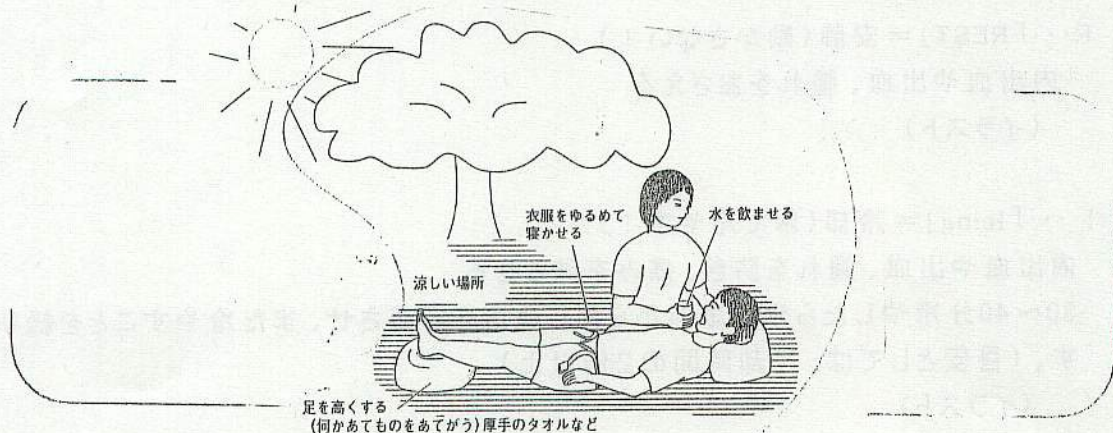
熱中症とは、温度や湿度が高い環境下で起こる障害の総称で、その症状により熱疲労・熱けいれんから、死亡率の高い熱射病に分かれています。

< 熱中症 >

(症状)

熱疲労
脱力感がある 頭痛やめまいがす 吐き気がする

熱けいれん
手足や腹部が痛む けいれんを起こす

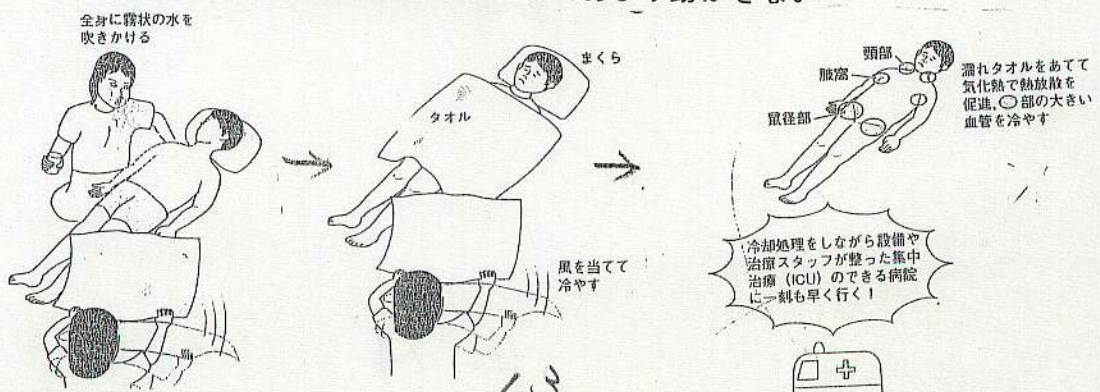


(処置) 風通しの良い涼しい場所で安静にする
スポーツドリンクなどで水分補給する(50~100mlを15分ごと)

< 熱射病 >

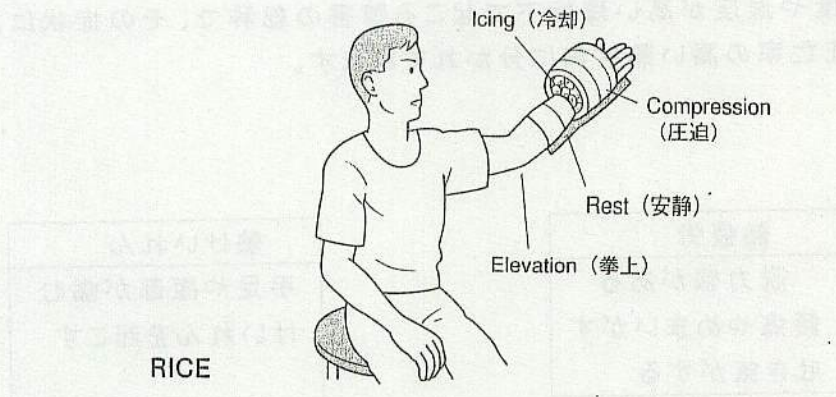
(症状) 体温が異常に上昇する(40-41℃以上)
発汗がなくなり皮膚が乾燥する
意識障害から昏睡状態に陥る

(処置) 頭・顔・体幹部に冷水をかける
動脈が走る部位を氷で冷やす
タオルで全身をこすり汗腺を広げる
発病現場での救急処置を原則としてあまり動かさない



● 「RICE」

「RICE」とは、打撲や捻挫を起こし「出血・内出血・腫れ・痛み」が発生した時に「安静・冷却・圧迫・挙上」により対処する方法です。



☆ R・・・「REST」＝安静（動かさない！）

内出血や出血、腫れをおさえる

（イラスト）

☆ I・・・「Icing」＝冷却（氷で冷やす！）

内出血や出血、腫れを防ぎ、痛みを鈍らせる

30～40分冷やしたら氷を患部から離し血流を回復させ、また冷やすことを繰り返す。（目安としては、冷却時間の2倍以上）

（イラスト）

☆ C・・・「Compression」＝圧迫（包帯で巻いて圧さえる！）

患部の肌の色や感覚、指の動きを時々チェックする

（イラスト）

☆ E・・・「Elevation」＝挙上（患部を心臓より高い位置に上げる！）

血行を鈍くして内出血や出血、腫れをおさえる

2 運動日誌をつけよう!

- 効果を感じて習慣化しよう!

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
12	17	水	くもり	60 kg	良い (普通 悪い)	65 拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
・ウォーキング				55分	13	135 拍/分
・筋力トレーニング(腹筋、スクワット)				5分		拍/分
・ストレッチ(腰中心)				5分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数	10000	歩	総運動量	300 Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧	125	mmHg	安静時最低血圧	75 mmHg	少し疲れた。

記入例

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
.				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

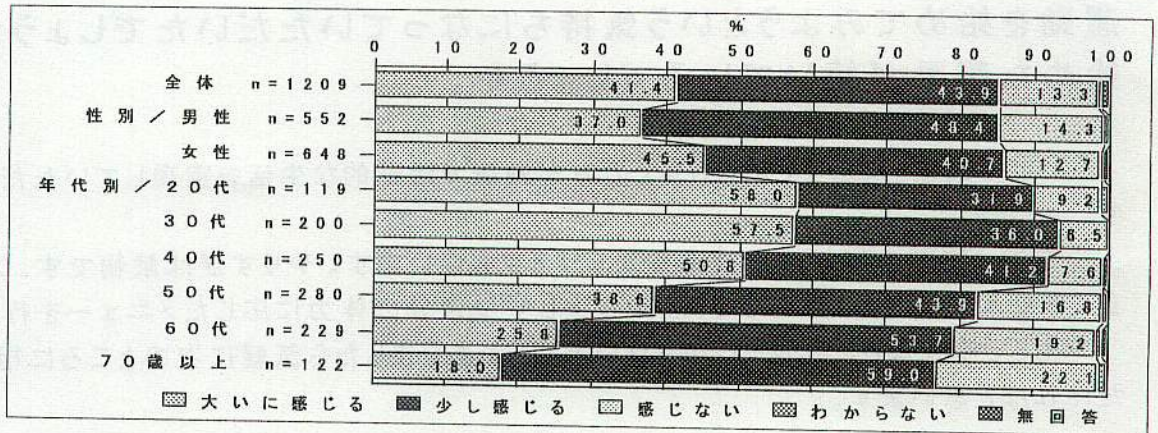
月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

月	日	曜日	天候	体重	体調	安静時脈拍数
				kg	良い 普通 悪い	拍/分
運動内容				運動時間	主観的運動強度	運動時脈拍数
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
・				分		拍/分
万歩計のある方	総歩数		歩	総運動量	Kcal	備考
血圧計のある方	安静時最高血圧		mmHg	安静時最低血圧	mmHg	

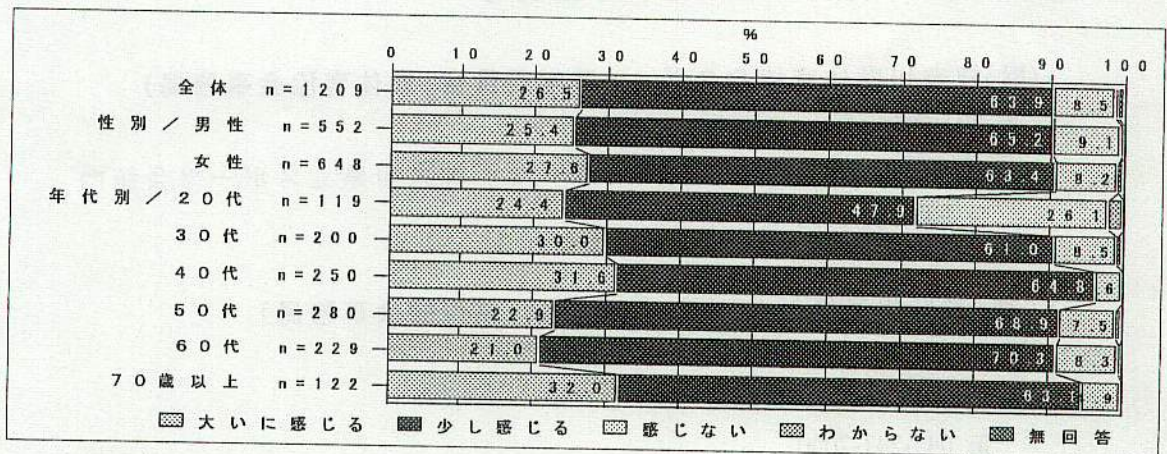
3 「県民の体力・スポーツに関する調査」結果抜粋

(1) 「運動不足を感じるか」



「運動不足を感じるか」とたずねた結果で、「運動不足を感じている」と答えた人は全体の85.3%だった。一方、「感じない」と答えた人は、13.3%だった。

(2) 「体力の衰えを感じるか」



「体力の衰えを感じるか」とたずねた結果で、「体力の衰えを感じている」と答えた人は、全体の90.4%だった。一方、「体力の衰えを感じない」と答えた人は、全体の8.5%だった。

「県民の体力・スポーツに関する調査」結果から (平成13年8～9月に実施)

4 相談やアドバイスが受けられる機関等の紹介

いかがでしたか。

運動を始めてみようという気持ちになっていただいたでしょうか。

始めた運動が続いているでしょうか。

「3033運動」により1人でも多くの方が健康で活動的な生活を実現していただければ幸いです。

なお、運動の継続には残念ながらリスクも伴います。やりすぎは禁物です。ストレッチを多く取り入れながら、できるところから少しずつ自分の体力に応じたメニューを行ってください。

もし、不安なところや、わからないところがありましたら気軽に次のところに相談していただければと思います。

－ 健康生活の実現を祈念します。－

相談やアドバイスが受けられる機関等

- ・(財)神奈川県体育協会スポーツ医学委員会(県体育協会事務局)

〒 221-0855

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 神奈川県立スポーツ会館内

Tel. 045-311-0653

- ・(社)神奈川県医師会スポーツ医部会(県医師会事務局)

〒 231-0037

横浜市中区富士見町3-1

Tel. 045-241-7000

- ・ 神奈川県立体育センター 指導研究部 スポーツ科学研究室

〒 251-0871

藤沢市善行7-1-2

Tel. 0465-81-2570

健康・スポーツ活動支援専門部会委員

役 職	氏 名	役 職
委員長	大西 祥平	慶応大学スポーツ医学研究センター医学博士・助教授
副委員長	川久保 格	(社)神奈川県医師会健康スポーツ医部会担当理事
委 員	小堀 悦孝	藤沢市保健医療センター診療所長
委 員	谷嶋二三男	横浜市立大学院総合理学研究科助教授
委 員	中村 豊	東海大学スポーツ医科学研究所助教授
委 員	羽鳥 裕	医療法人はとりクリニック理事長
委 員	田中不二夫	県教育庁スポーツ課主幹
委 員	高田 佳朗	県体育協会副主幹
委 員	小澤 伸高	体育センタースポーツ科学研究室長
委 員	田所 克哉	体育センタースポーツ科学研究室研修指導主事