

#おうちで運動 #stopcovid19

# 3Weeks Try!

こころとからだを大切に、3週間やってみよう

自分へのご褒美

目標○

達成○

コ ⇒ コ

	月	火	水	木	金	土	日
<b>1週目</b> memo	/	/	/	/	/	/	/
<b>2週目</b> memo	/	/	/	/	/	/	/
<b>3週目</b> memo	/	/	/	/	/	/	/

Goal

## 3Weeks Try?

運動をしたり、スポーツをすることは、身体にとっても心にとっても大切だって頭ではわかっているけどなかなか一歩が出ない、時間がない、面倒くさい、寒いから動きたくない・・・その気持ち、わかります。

「3Weeks Try」は、「3週間にできたこと」が一目でわかり、達成感が得られるシートです。

家族で共有したり友達と競い合って「つながること」も、やめられない理由づけになります。

身体を動かすことを少しだけ意識して、心と身体をリフレッシュしてみてください。

おうち時間を楽しみながら寒い冬を乗り越えましょう！

### 使い方

まず、①自分へのご褒美、②目標の○の数、③月日、を記入する。

あとは、身体をほぐしたり、動かししたりして、心と身体を大事にした日に○をするだけ。

裏面の注意事項などもご一読ください。

【発行】 武蔵野市教育委員会生涯学習スポーツ課(電話:0422-60-1903、Eメール:sec-syougaku@city.musashino.jg.jp)

【協力】 公益財団法人武蔵野生涯学習振興事業団、公益財団法人武蔵野健康づくり事業団

2020年12月

## 運動をする際の注意事項

- ※ 周りの家具などに気を付けて、十分安全なスペースで行いましょう。
- ※ こまめな水分補給や冷房・扇風機、暖房の活用などで、暑さ・寒さ対策をしましょう。
- ※ 体調が優れないときはやめましょう(体温、発熱、咳、のどの痛み、風邪の症状、だるさ、息苦しさなど)。
- ※ 医師から運動制限を受けている、持病がある、身体に痛みがある、治療中の方は、医師と相談しましょう。
- ※ 食事、飲酒、喫煙の直後はやめましょう。

がんばりすぎずに  
マイペースで

QRコード①  
おうちで運動



## 動画サイト、健康づくり関連サイト

- 武蔵野総合体育館YouTube「おうちで運動」 公益財団法人武蔵野生涯学習振興事業団 QRコード①
- 「おうち時間de健康づくり」 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団健康づくり支援センター QRコード②
- 「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」 スポーツ庁
- 「スポーツTOKYOインフォメーション おうちで運動特集」 東京都オリンピック・パラリンピック準備局
- みんなで遊んで元気アップ!「アクティブ チャイルド プロジェクト」 日本スポーツ協会
- 障害のある方もない方も「おうちでできる簡単な運動動画」 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
- 「自宅でできるリハビリ」 公益財団法人東京都理学療法士協会
- 「緊急事態宣言下の運動不足解消法」、「貯筋運動プロジェクト」 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
- 「コロナに負けるな ルールを守って歩こう走ろう」 筑波大学人間総合科学研究科 久野研究室監修

QRコード②  
おうち時間de  
健康づくり



↓こちらの動画もぜひご覧ください↓

- 「Sports for All 水球 日本代表動画配信」 公益財団法人武蔵野生涯学習振興事業団 QRコード①
- 「女子サッカーなでしこジャパン岩淵真奈選手からのメッセージ動画」 武蔵野市HP QRコード③

## できることから ゆる〜くはじめよう

### □ 有酸素運動…散歩、ウォーキング、早歩き

血液の循環による心肺機能の向上、脂肪燃焼、生活習慣病予防・改善。  
マスクを着用し人が多い場所は避け、人との距離をあけましょう。  
マスク着用時は呼吸が苦しく運動強度が上がるため、十分に注意をしましょう。

### □ 無酸素運動…筋力トレーニング

基礎代謝向上、姿勢保持、転倒予防、腰痛・膝痛改善、生活機能維持・向上、骨粗しょう症予防、内臓脂肪減。

### □ 動的ストレッチ…腕や足の関節を前後左右様々な方向に動かして、筋肉の緊張をほぐす

体温上昇、血行促進。怪我の予防、冷えの改善、身体のコリ・ハリの軽減、姿勢向上、基礎代謝の向上。  
運動前の準備運動。頭や身体を覚醒してくれるので、寝起きにすると眠気解消!

### □ 静的ストレッチ…筋肉をゆっくり一定方向に伸ばし20～30秒キープ、筋肉の可動域を広げる

筋肉の長さが伸びることで怪我の予防、疲労回復。運動後のケア。  
就寝前のストレッチは、翌朝の目覚めがすっきりします。翌朝への疲れも低減。

### □ 筋膜リリース…筋肉を包む膜をテニスボールやゴルフボールでコロコロほぐす

血流・リンパの循環が改善、筋肉の柔軟性の向上、筋肉の可動域の拡大により身体の動きが滑らかに。  
肩こり、腰痛にも効果あり。

### □ ながら運動、家事や仕事の隙間時間…スクワット、バランスボール、ストレッチ、筋膜リリース、筋トレ

座り時間が長い方は1時間に1度立ち上がって歩きましょう。ふくらはぎや足首、肩も意識して動かして。

### □ 快眠…睡眠時間をいつもより+1時間

一日のリセットをして、心と身体を大切に。日中の20分程度の仮眠(パワーナップ)も疲労回復に効果的。

### □ 快食…まずは朝昼晩少しづつでも口にし、次はいろいろな食材を摂取するように心がけて

自分の身体は自分が食べたものでできています。自分の代わりに食べてくれる人はいません。

免疫カアップ!

QRコード③  
メッセージ動画



休肝日もね