

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ⑤

令和5年度にスポーツ庁から、30～50代の約8割が運動不足を感じているとの報告が発表されました。健康のために運動しなければと思いつつも「どの程度したらいいかが分からない」、「忙しくて時間が取れない」という方も多いと思います。そこで、今回は成人に推奨される身体活動量とこれをニコニコペースで行う利点についてご紹介します。

○成人（18～64歳）に推奨される身体活動量

健康の維持・増進のためには、成人では3メッツ以上で週23メッツ・時以上身体を動かすことが推奨されています。例えば、普通歩きの3メッツであれば毎日70分弱行わないと、この推奨量を満たすことはできません。



いやいや、仕事や育児で忙しくて毎日70分歩くななんて無理無理！

そうですね、現実的にはなかなか難しい。そこでニコニコペースの出番です！成人のニコニコペースは低く見積もって早歩きの4～5メッツなので、ニコニコペースで行うことで身体を動かす時間はグッと短縮されます。例えば、5メッツの早歩き1時間を週に3日行えば、残りは8メッツ・時となり、残り4日で普通歩きを一日40分程度行えば推奨量を充足できます。

なんだか希望が見えてきた！



○日常生活にニコニコペース運動を取り入れよう

ただし、仕事や家事、育児などの日常活動は個人差が大きいので、一律に「ニコニコペース運動を何分やろう！」とは決められません。ご自身の生活スタイルに合わせて適正ニコニコペース運動時間を見定めてみましょう！

施設でニコニコペース運動60分×2回/週
+通勤時に早歩き30分強×5回/週



施設でニコニコペース運動60分×3回/週
+自宅で踏み台運動15分×5回/週

いかがでしたか？ただ身体を動かすのではなく、それをニコニコペースで行えば、必要な時間を大幅に減らすことができるのです！さて、5か月にわたりお届けしてきたニコニコペース運動特集は今回で一区切りとなります。次回からは「運動のウソ!?ホント!?!」シリーズが再開します。お楽しみに♪

三分体操

ながら運動 ⑫ 室内スロージョギング®



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 M.I

1.室内スロージョギング® (3分程度:1分×3回もOK)

足は腰幅で立ち、2本のレール上を進む感覚で行います。この時のピッチ(1分間の歩数)の目安は180歩です。普通歩きが1分間に約100歩なのに対し、それよりも速いピッチで行います。その分、歩幅を狭くして行いましょう。

【ポイント1】2本のレール上で行う 【ポイント2】ピッチの目安は1分間180歩

【ポイント3】8の字ターン



足は腰幅
体の真下に
接地

蹴らない・踏ん張らない
足は置く感覚



軸を真っすぐ



かかとが上がる
背伸び



歩幅は狭く
小刻みに

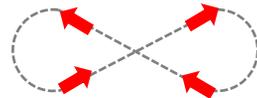
接地は
足指の付け根



軸がやや前傾で自然と前進



テレビなど
見ながら



省スペースでは
8の字ターンがおススメ
→目が回らない!

2.ストレッチ体操(30秒以上)

1)もも裏

足を腰幅に開いて立ち、片足を一歩前に出します。太腿に手をのせ前方の膝を伸ばしたまま上体を前に倒します。



2)もも前

片方の膝を曲げ、その足を背中側から手で持ち膝を後方へ引きます。

体は真っすぐ

何かにつかまって
やりましょう



3)ふくらはぎ

足を前後に開き、かかとを床につけたまま前方の膝を曲げます。

つっぱる
程度に
伸ばす

何かにつかまった
方が行いやすい
後ろ足のつま先を
正面に向ける

