

健康づくりに関する〇×クイズにチャレンジ！

毎日プラス10分からだを動かそう

運動クイズ 1 問目

Q1. 成人の目標とする運動の時間は、1日合計 30 分である。



正解は… **×**

▶成人の目標とする運動の時間は**60分**です。(高齢者は 40 分)

運動習慣がなかった人は、日常生活の中で「あと 10 分多く体を動かそう」という意識を持って行動してみませんか。

日常生活でも体を動かすチャンスはたくさん！
まずは気軽にできることから、積極的に体を動かしましょう！

▶例えば…



ストレッチ体操



歩幅を広げた
早歩き



こまめな掃除

他にも

- ・テレビをみながら、入浴しながらの「ながら運動」
- ・エレベーターではなく、階段を利用する
- ・毎日ラジオ体操をする 等々

運動クイズ2問目

Q2. レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動である。



正解は…○

▶レジスタンス運動とは…

スクワットや腕立て伏せ・ダンベル体操などの**標的**とする**筋肉に抵抗(レジスタンス)**をかける動作を**繰り返し行う運動**です。

10-15 回程度の回数を反復し、それを 1-3 セット無理のない範囲で行うことが勧められます。筋肉には疲労からの回復の時間が必要です。同じ運動を毎日行うのではなく、**部位を変える等ローテーションを組んだりしながら、2-3 日に 1 回程度(週あたり 2-3 回)**を目安に、無理のない範囲で「**継続的**」に行うことがポイントです。

市ホームページでは、いろいろな運動を紹介しています



運動なら、このページ！

検索

▶詳しくはこちら



運動クイズ3問目

Q3. 有酸素性運動とは、運動をしながら呼吸回数を増やすことである。



正解は… **×**

▶有酸素運動とは…

▶室内で行われるエアロビクスダンス・エアロバイク・体操としての太極拳など、プールを使う水泳・アクアウォーキングなど、屋外で行われるジョギング・ウォーキング・サイクリングなど**長時間継続して行う運動**です。

有酸素運動は脂肪を燃料するので、血中のLDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待できることから、冠動脈疾患や高血圧などに効果があります。

市内に 66 コースの「ヘルシーウォーキングコース」があります。ぜひ、歩いてみませんか？



「ヘルシーウォークコース」 検索

▶詳しくはこちら

