

アクティブに暮らそう！

健康づくりのための **短時間でできる効果的な運動**



④膝タッチ

上げた足と反対側の
手で膝をタッチする

10秒休む



①足踏み

腕を大きく振り、
腿を高く上げる

①～④の動きを
20秒ずつ、
10秒の休憩を
はさみながら2回
繰り返す

計4分間

10秒休む

10秒休む



③パンチ

少し膝を曲げた状態
から左右のパンチを
行う

10秒休む



②スクワット

少し膝を曲げて立ち、
椅子に座るように腰
を下ろす

本来はスポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。
自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。
20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでもOK!