

職場でこまめに体を動かそう！

職場のアクティブチャレンジ

運動しない働き盛りのために **短時間運動のすすめ**

指導：青森県立中央病院 健康推進室 主幹 西村 司氏（健康運動指導士）

タバタ式4分運動（西村先生アレンジ）

①足踏み
腕を大きく振り、
腿を高く上げる
20秒

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
10秒休む

③パンチ
少し膝を曲げ、
左右にパンチする
20秒

④膝タッチ
上げた足と反対の
手で膝をタッチする
10秒休む

①～④を
2セット

10秒休む

10秒休む

20秒

20秒

タバタ式運動を健康づくり用へアレンジ
自分の体力に合わせ、息が弾む強さでやってみよう！
20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでOK！

背中・体側のストレッチ

①肘を天井に向けるように、
右手で頭を左下に押し

↓

②左腕を床に着くよう
背中・体側面を伸ばし20秒間。

左腕は足と足の
間を通してね！

左右5回繰り返す

お尻のストレッチ

①右足首を左の太ももに
乗せる。

↓

②右手を右膝に乗せ、
ゆっくりと下腹と腿をつける感覚で
お尻を伸ばし、20秒間。

左右5回繰り返す

ジャックナイフストレッチ （ももの裏側）

①足を肩幅に広げ、足首の裏側を掴む。

↓

ポイント
膝と胸をくっつける

②足を伸ばし、
伸びなくなった状態で10秒間。

5回繰り返す

デスクワークの人向け「椅子を使ってストレッチ」

カチカチの体をほぐす！
【ポイント】①呼吸を止めない ②反動をつけずに、ゆっくり伸ばす ③痛みを感じる手前でやめる