

動けば  
変わる!

# 運動不足を解消するアクティブメソッド

**身体活動量** ( 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと ) **を増やそう!**

## ストレッチ

こんな効果が  
期待できます

☑ 柔軟性向上

☑ 疲労回復

☑ リラックス効果

POINT 筋肉を十分かつ無理のない範囲で伸ばすこと

### 静的ストレッチ

反動や弾みをつけずに  
筋肉をゆっくり  
伸ばすストレッチ

### 動的ストレッチ

体を動かして筋肉を  
刺激しながら、柔軟性  
を高めるストレッチ

### ふくらはぎのストレッチ (動的)

膝とつま先は  
正面に  
向けましょう

① 片脚を  
後ろに  
引きます

② 後ろの脚の  
踵を上げて、  
下ろします

### 内腿のストレッチ (静的)

膝を押さない  
ように注意  
しましょう

① 両脚を大きく開き、  
膝とつま先を  
外に向けます  
② 片脚の膝を曲げ、  
重心を移動させ、  
内腿を伸ばします

## 筋カトレーニング

こんな効果が  
期待できます

☑ 姿勢改善

☑ 基礎代謝量向上

☑ 疲れにくい体

POINT 筋力や筋持久力の維持向上を目的に行う運動

20歳の  
筋肉量と比べ  
40歳ごろから  
筋肉量が減少

全身の筋肉のうち  
下半身が占める  
割合は  
60~70%!

### ローイング

肩が上がらない  
よう注意  
しましょう

① 手のひらが  
後ろに向くよう、  
腕を横に広げます

② ひねりながら  
腕を体に  
引き寄せます

### スクワット

膝が内側に  
入らないように  
注意しましょう

① 脚を  
肩幅程度に  
開きます

② お尻を  
後ろに引き、  
膝を曲げます

### バックランジ

上体を  
起こしたまま  
行いましょう

① 脚を  
腰幅程度に  
開きます

② 片脚を  
後ろに引き、  
重心を下げます

## 有酸素運動

こんな効果が  
期待できます

☑ 脂肪燃焼

☑ 生活習慣病予防

☑ 体力アップ

POINT 楽に感じる~ややきつくらいの強度で運動

### 有酸素運動の実施例

#### ウォーキング (1分間)



#### スクワット (1分間)



#### ウォーキング (1分間)



#### バックランジ (1分間)



貴社は福利厚生として、ルネサンスと法人会員契約を締結しています。  
法人会員様限定の特別価格でご利用いただけますので、  
まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

☞ 詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved  
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

**Re RENAISSANCE**