

「最近、なんとなく体を動かせていない。」
「自粛生活に慣れてしまつて、体を動かす機会が減ってしまった。」
そんな方々に届けたい――

特 集

動かそう！カラダ 始めよう！健康習慣



運動は健康な
体づくりに
欠かせない！

昨今、長引く自粛生活などにより人々の運動不足が懸念されています。運動不足が続く、不活発な生活を送ると体力・免疫が低下するだけでなく、感染症や生活習慣病にかかりやすくなると言われていいます。



健康被害のリスクUP

スポーツ庁が2万人を対象に実施した調査結果（令和3年度）を見てみると、「あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか。減りましたか。」という質問に、14・3%の方が「増えた」と回答したのに対し、23・7%の方が「減った」と回答しました。また、「運動不足を感じますか。」という問いに対しては、全体の77・9%の方が「感じる」と回答していることから国民の運動不足が伺えます。

令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（出典：スポーツ庁）

Q 運動不足を感じますか。		感じる	感じない	わからない
全 体		77.9%	20.3%	1.8%
年 代	10 代	74.1%	21.4%	4.5%
	20 代	76.9%	20.1%	3.0%
	30 代	81.5%	16.1%	2.4%
	40 代	81.8%	16.5%	1.8%
	50 代	81.2%	16.7%	2.1%
	60 代	76.6%	22.5%	0.9%
	70 代	69.1%	30.2%	0.7%

Q あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか。減りましたか。

全体	増えた	14.3%
	変わらない	55.6%
	減った	23.7%
	わからない	6.5%

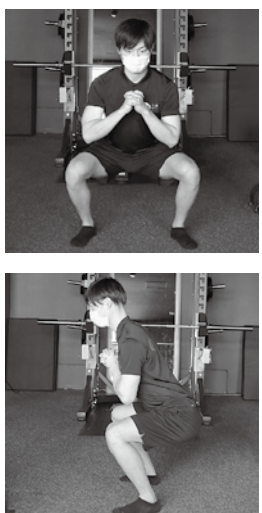
※端数処理により合計が100%にならない場合があります。

けがなく 続けるために 正しいスクワットのフォーム

① 足を肩幅まで開いて立ち、両手を腕の前で組みます。そのとき、背中を丸めたり、反りすぎたりしないように注意しましょう。



② 大きく息を吸いながら3秒ほどかけて、太ももより下にお尻が来るように腰を下ろします。



③ 大きく息を吐きながら2秒ほどかけて、元の位置に戻ります。そのとき、お尻を締める意識を持ちましょう。



① 手を前に伸ばし、足は肩幅よりやや広く、つま先は外側へ開いた状態でいすに座わる。



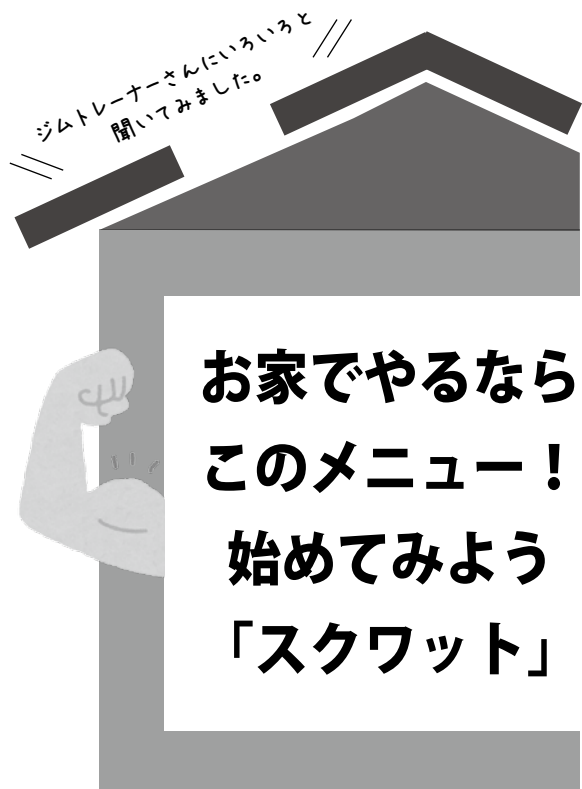
② 上半身を前傾させながらゆっくりと立ち上がる。



③ 腰を下ろしていき、元の位置に戻る。



お家でやるなら このメニュー！ 始めてみよう 「スクワット」



Q 自宅でできるおすすめの運動として、スクワットを選んでいただきましたが、スクワットにはどのような効果があるのでしょうか？

A スクワットは歩く動作で使う足腰の筋肉や立ち上がる時に使うお尻の筋肉を効率良く鍛えることができます。

加齢などでお尻の筋肉が弱ると、関節をうまく使えなくなり、膝を痛めてしまうことがあります。スクワットは膝のけがを予防するうえで欠かせないメニューと言えます。

また、スクワットは一度で使う筋肉量が非常に多いため、代謝が促されやすくカロリーをた



藤田パーソナルジム（泉町）
代表 藤田 哲也 さん

くさん消費できるので、ダイエットを目的としている方にもおすすめです。

Q スクワットにはたくさんメリットがあるんですね！

A ぜひチャレンジしてみてください！実践するときは、正しいフォームで行うことを心がけてください。

間違ったフォームは けがの原因となります！



- ・無理なく自分のできる範囲で
- ・1回1回正しいフォームで行うことを意識しましょう♪

ゆるスクワット

からはじめませんか？

急に動くのが不安な方は