

運動不足対策方法

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

運動不足が体に与える影響

- ▶ **生活習慣病**のリスクを高めます。

- ➡ 糖尿病・高血圧・肥満などになりやすくなります。

- ▶ **体の血の巡りが悪く**なります。

- ➡ 肩こり・腰痛・冷え性・むくみなどになりやすくなります。

- ▶ **精神的に不安定**となりやすいです。

- ➡ 運動によるストレス発散ができないためです。

- ▶ **睡眠不足**となりがちです。

- ➡ 体が疲れておらず寝付けられないためです。

直ぐにできる運動方法①

屋外でできる運動



ウォーキングの正しい豆知識

★歩数が少ない・時間が短い場合・・・脂肪燃焼するまで体が温まらない

★歩数が多い・60分以上歩いた場合・・・

距離が多すぎて脂肪ではなくグリコーゲンを燃やして

カロリー消費をはじめてしまう

これらの状態だと、基礎代謝が落ちて痩せにくくなってしまいます。

歩いているのに痩せないという人はきっと時間が長いか短いかが原因でしょう。

【 効果のある方法 】

★ 心拍数 ダイエットの場合 ➡ 心拍数は120程度。 体力づくりの場合 ➡ 心拍数は140以上

★ 筋トレではなくコツコツと毎日軽い運動からはじめること

★ 朝30分適正な距離をウォーキングしてあとは普通に生活するだけで、

基礎代謝が上がり痩せやすくなる

★毎日だとハードルが高い人は週に3-4日のウォーキングを続けてみてください。

直ぐにできる運動方法①

屋外でできる運動



ウォーキングの正しい豆知識

▶ 成人男性(体重70kg)が1kgの脂肪を燃やすためには **ウォーキング 240km！！**

★ ウォーキングはあくまでも痩せやすい体にするための朝の準備運動

★ 毎朝の習慣にすることでその後の運動による消費カロリーが上がり、
結果体重減少につながるでしょう。

▶ 体重 ➡ 距離：消費カロリー

40kgの人 ➡ 3キロ：120kcal

6キロ：240kcal

10キロ：400kcal

50kgの人 ➡ 3キロ：150kcal

6キロ：300kcal

10キロ：500kcal

60kgの人 ➡ 3キロ：180kcal

6キロ：360kcal

10キロ：600kcal

ご飯茶碗普通盛り(140g)で235kcal

直ぐにできる運動方法②

屋内でできる運動

▶ 「ドローイン」

➡ 腹式呼吸でお腹を凹ませた状態を保ちます。

家で寝ながら行ってみましょう！

▶ 「カーフレイズ」

➡ つま先立ちを繰り返します。 歯磨きの合間などに行ってみましょう！

▶ 「ヒップリフト」

➡ 床に座った状態で後ろに両手をつき、お尻を持ち上げます。

入浴中浴槽に浸かりながら行ってみましょう！