

講座 ジャンル	健康のための運動	教員名	おかもと けいこ 岡本 径子 (健康運動指導士)
------------	----------	-----	------------------------------------



特定検診・特定保健事業でのメタボ対策として
運動指導の経験から、血糖値対策など生活習慣
の見直しと肥満改善を個別に進めることができ
ます。ご相談ください。

『ウォーキングは』

10分以上続けることで、立派な有酸素運動になります。内臓脂肪の減少だけでなく、ストレス解消、若さの維持などの効果が証明されています。

『教室の内容』

1. ストレッチ
2. ウォームアップウォーキング
3. 立位スクワット・姿勢改善ストレッチ
4. 部位運動・タオル体操・脂肪燃焼ウォーキング
5. 床座位クールダウン 体幹筋トレ
6. 疲労回復ストレッチ



歩くことから
始めたい
健康づくり!



■ウォーキング(酸トレ)

脂肪↓ ・ 血糖値↓(食後1時間以内) ・ 中性脂肪↓ ・ HDL↑

■スクワット(筋トレ)

糖の消費↑ ・ 血糖値↓ ・ 血糖値コントロール↑ ・ LDL↓



- ★いつもより歩幅を広く
- ★少し息が弾むくらいの速さを保つ
- ★明日も歩ける 続けられると思える
- ★腕の振り上げで運動強度を調節