

効果的な運動をするには？

(1) ねらい

初めて運動する人に、全身運動で特別な道具や場所の要らない早足歩きの基本を覚えてもらう。ビデオを参考に効果的な運動の仕方を理解してもらう。歩数計の使い方も解説する。

(2) ポイント

1) 歩き方

ぶらぶら歩いても効果が少ないので早足歩きをします。運動の強度は脈拍で調節します。ただし年齢に応じて適切な脈拍数は違うので右のグラフから求めておきます。始めて間もない時は時々立ち止まって脈拍を確認します。出来るだけ体全身を使うために、姿勢は背筋をのばし、大きく手を振り、歩幅を広くとり、足はかかとから着地し足の裏全体で地面を蹴るようにして歩くようにします。

2) 歩く時間と頻度

まず必ず歩く前に最低5分は準備体操を、歩いた後にも最低5分は整理体操をして下さい。関節をほぐしたり、ストレッチのようなものでかまいません。最初のうちは15分ぐらいから、だんだんのばして30～40分ぐらい歩きましょう。また歩く頻度は運動の効果が2～3日持続しますので週に2～3回するのが適当でしょう。

3) 運動強度のはかり方

運動強度は、運動前の脈拍と比べて、運動後の脈拍がどれくらい早くなったかでおおよそ分かります。まず、運動する前の脈拍をはかってみましょう。片方の手の人差し指、中指、薬指をもう片方の手首にあてると脈がよくふれます。60秒間の脈拍をはかってみます。年齢別の最大心拍数を引いた数の半分を、運動前の脈拍に加えた数が、あなたの50%運動での脈拍数になります。

運動をする時には、運動を終えた直後にはかかった脈拍が、50%運動での脈拍数±10位の範囲になるように、歩く速度やコースを工夫して下さい。

運動に慣れないうちは、無駄な動きが多くなって運動量が多くなります。慣れてくると、同じ運動をしても脈拍が上がりにくくなります。無理な運動にならないように、また適切な運動量になるように、運動直後の脈拍を目安に、運動量を調節します。

また、脈拍は体調によって変化します。体調のあまり良くないときは運動量を控えるようにしましょう。

(3) 予備知識

1) 注意事項

1 体調が悪い時や天候の悪い時は無理しないようにして下さい。

2 水泳やジョギング、自転車などはかなり強度の強いスポーツです。最初からこれらを行うのは危険です。体力が十分ついでからにしましょう。

あなたのウォーキング・プラン

いまの
あなたの
平均歩数は？

7,000
歩/日未滿

10,000
歩/日以上

週3日以上
20分間続けて
早歩きをしてい
ますか？

Yes

7,000~10,000
歩/日

ほぼ毎日
10分間続けて
早歩きをしてい
ますか？

No

No

Yes

まず
7000歩を
超えよう！

まず
10分間続けて
早歩きしよう！

まず
10000歩を
超えよう！

週3日以上
20分間の早
歩きをしよう！

週3日以上
30分以上の
早歩きをしま
う！
また、他の運
動にもチャレンジ
しよう！

1) まず体を動かそう

かなり運動が不足しています。朝夕などで時間を取り歩いてみてください。最初は無理をせず習慣をつけるとに集中しましょう。

2) 手軽な運動ウォーキング

全身運動で特別な道具や場所の要らないウォーキングを奨めるのが良いでしょう。最初は10分くらいから始めます。次に、1日での回数を増やし、たんだんのばして30～40分くらい歩きましょう。食事後1～2時間後に歩くのが最も効果的といわれています。

歩く頻度は、運動の効果が2～3日持続しますので毎日することが必須ではありません。週3回程度行うことが望ましいとされています。また、歩く前に少なくとも5分間は準備体操を行い、歩いた後も5分間は整理体操をしてください。

3) 運動の種類、時間を増やす

一回の運動時間を増やすより、回数を増やす方が効果的です。同じ運動でなくともかまわないので、合わせて週3～5回、「気持ちよく、楽に動ける感じ」から「汗ばんでくる」と感じる程度の強度の運動を作りましょう。運動の種類を増やすためにはダンベルやチューブなどを用いたレジスタンス運動を加えるのも良いでしょう。

歩き方

ぶらぶら歩いても効果が少ないので、息がはずむくらいの早歩きをします。一定のリズムをつけて歩くのが良いでしょう。運動の強度は脈拍数と「トク（お話し）・テスト」で調整します。慣れないうちは時々立ち止まって脈拍数を確認するのも良いでしょう。全身を使うために、姿勢は背筋を伸ばして大きく手を振り、歩幅を広くとり、足はかかとから着地し足の裏全体で地面を蹴るようにして歩きます。

教材（長期フォロー）

1. 長期フォローシート 目次
2. メリット制のご案内
3. 点数早見表
4. 特典引き換え券
5. 目標設定シート
6. フィットネス 歩数と運動の記録
7. 体重記録用紙
8. ヘルシーライフ手帳
 - 肉(脂肪)編
 - 糖質編
 - お菓子編
 - 調理方法・食べ方編
 - 自由編
9. 季節キャンペーン
 - 鍋物をとろう
 - 魚をとろう
 - 大豆製品をとろう
 - 煮物・焼き物をとろう
 - 野菜をとろう
 - 果物をとろう
10. ウォーキング双六
 - 記録用紙
 - 歩数表（岩手県沿岸コース）
 - 地図（ 〃 ）
 - 歩数表（南北海道コース）
 - 地図（ 〃 ）
11. 自己採血記録シート

長期フォローシート	-目次-
-----------	------

- | | | |
|----|----------------------|---------|
| 1 | メリットシステム | |
| | 1 得点一覧表 | (F-1-1) |
| | 2 特典引き替え用紙 | (F-1-2) |
| | 3 得点状況 (4ヶ月毎) | |
| | 4 | |
| 2 | 目標設定シート | (F-2) |
| 3 | フィットネスシート | (F-3) |
| 4 | 体重記録用紙 | (F-4) |
| 5 | ヘルシーライフ手帳 | |
| | 1 肉 (脂肪) | (F-5-1) |
| | 2 糖質 | (F-5-2) |
| | 3 お菓子 | (F-5-3) |
| | 4 調理方法・食べ方 | (F-5-4) |
| | 5 自由 | (F-5-5) |
| 6 | 食事キャンペーン | |
| | 1 12~1月 鍋物をとろう | (F-6-1) |
| | 2 2~3月 魚をとろう | (F-6-2) |
| | 3 4~5月 大豆製品をとろう | |
| | 4 6~7月 煮物・焼き物をとろう | |
| | 5 8~9月 野菜いっぱいサラダをとろう | |
| | 6 10~11月 果物をとろう | |
| 7 | ウォキング双六記入シート | |
| 8 | ウォーキング双六コース | |
| | 1 岩手県沿岸一周 | |
| | 2 南北海道一周 | |
| 9 | メモ | |
| | 1 料理メモ | |
| | 2 食卓メモ | |
| | 3 運動メモ | |
| | 4 その他 | |
| 10 | 自己採血記録シート | (F-10) |

ポイント制のご案内

設定した目標を達成できた場合には課題に応じて点数を差し上げます。
 4ヶ月毎に記入済み記録用紙をサポートセンターにお送りください。
 達成ポイントを計算してお手元にお届けします。所定の点数に達した
 得点は参加した全てのコースの点数を合計したものです。

メリットグッズの1例	必要得点
マイタオル	100
マイバック	100
マイ手ぬぐい	100
マイティッシュ	200
マイ茶碗	200
マイ小鉢	200
マイ調味料 (ポン酢、白だしセット)	300
マイタオル 2本組	300
湯ったり グッズ	300

★これからも種類がふえていきます。アイデアをお知らせください。

●点数早見表

○コース別基本得点 (4ヶ月間)		
着実コース		30点
基本コース		20点
チャレンジコース		10点
○減量		
体重記録	1日	1点
減量目標	達成	50点
○運動		
歩数記録	8,000歩以上	1点
	10,000歩以上	2点
運動	30分以上	1点
	(ストリッチ・ダンパル・フェーブ 等) 1時間以上	2点
ウォーキングダブル	1コース	50点
○栄養		
ヘルシーライフ手帳	1日	2点
季節キャンペーン	1回	2点
野菜のみ	1回	1点
○自己採血		
測定	1回	2点
(1年間で4ヶ月のみ)		

特典引き換え券

[氏 名] _____

[期 間]

スタート 平成_____年_____月_____日

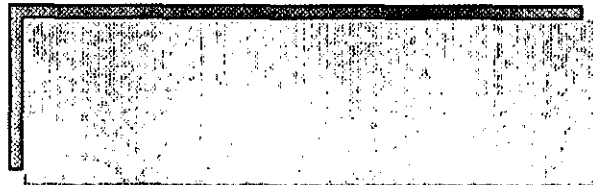
ゴール 平成_____年_____月_____日

[選択コース]

- 着実コース
- 標準コース
- チャレンジコース

[獲得ポイント]

私は上記獲得ポイントと引き換えに



を希望します。

■目標設定シート■

1. 目標の整理

備考

運動	・歩数を記録する	
	・歩数双六にチャレンジ	
	・定期的な運動をする	
	・	
食事	糖質（炭水化物）のコントロール	
	・茶碗のサイズを変える	
	・	
	脂質の制限	
	・魚・大豆製品をとる	
	・	
	調理方法	
	・煮物・焼き物をとる	
	・鍋物をとる	
	・	
	食事の量など	
	・自分の皿を使う	
・必ず残す		
・		
体重減少	・減量目標（4ヶ月） kg	
	・体重を記録する	
	・	
その他	・自己血糖測定	
	・	

2. コースの選択

チャレンジコース（下記のいずれか3つを選択）

運動 食事 体重減少 その他

基本コース（下記のいずれか2つを選択）

運動 食事 体重減少 その他

着実コース（1つを選択）

運動 食事 体重減少 その他

各コースを選択してください。

コースを選択した方には4ヶ月毎にコースの各基本得点を差し上げます。

鍋物をとろう その1

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★
1回 2点

ポイント小計 _____ 点

鍋物のメリット

1. 野菜がタツプリとれる
2. 油の少ない料理ができる
3. 旬の味をたのしめる
4. とっても簡単!

鍋物をとろう その2

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 _____ 点

総計 _____ 点

鍋物のメリット

1. 高タンパク食
2. 低カロリー食
3. 満腹感がえられる
4. パラエテイー豊富

魚をとろう その1

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★
1回 2点

ポイント小計 _____ 点

魚のメリット
1. お肉より良いタンパク質
2. 和食でヘルシーなエーを!
3. 歯や骨を丈夫にする

魚をとろう その2

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 _____ 点

総計 点

魚のメリット
1. お肉より低カロリー
2. お魚いっぱい長寿のひけつ
3. ビタミン豊富

大豆製品をとろう その1

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★
1回 2点

ポイント小計 _____ 点

大豆製品のメリット

1. 良質の蛋白源
2. 生活習慣病の予防に有効
3. 老化防止

大豆製品をとろう その2

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 _____ 点

総計 _____ 点

大豆製品のメリット

1. カルシウム、鉄分豊富
2. 植物性だからヘルシー
3. 疲労回復

F-6-4

煮物・焼物をとろう その1

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★
1回 2点

ポイント小計 _____ 点

煮物のメリット

1. 和食は体にやさしい
2. 油の少ない料理法
3. 消化吸収がよい

F-6-4

煮物・焼物をとろう その2

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1.			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 _____ 点

総計 点

焼物のメリット

1. 炒め物、揚げ物よりカロリー減
2. 旬の素材を楽しむ

野菜をとろう その1

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			1
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★
1回 1点

ポイント小計 _____ 点

野菜のメリット

1. 食物繊維豊富
2. 低カロリー
3. がん予防

野菜をとろう その2

氏名 _____

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			1
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 _____ 点

総計 _____ 点

野菜のメリット

1. 体の働きを順調にする
2. かさを増やして満足感アップ
3. 便秘予防