

宇都宮市オリジナル運動メニュー



# 気軽にエンジョイ

M

i

y

a

# 運動



## 有酸素運動編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

……… 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。 ………

### お願い

- \* 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- \* けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。
- \* 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょう。  
(「運動中」における水分補給は、DVDの中で2回表示されますので、皆さんも一緒に行ってください。)
- \* けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお隣の方や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- \* 万が一痛みを感じたり、気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を止めましょう。
- \* 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。
- \* 実施後は、運動による疲労を残さないために、整理運動を行いましょう。

準備運動の例：「ラジオ体操」などもお勧め♪

### 有酸素運動の主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- ♪ 脂肪を燃焼させて、メタボ(※)を予防♪
- ♪ 心肺機能を高めて、持久力・体力アップ♪
- ♪ 適度に体を動かして、ストレス解消♪

### 整理運動の例

「気軽エンジョイMiya運動 (ストレッチ編)」から3~4種類程度行うなど♪

まずは気軽に  
レッツ トライ♪



元気で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

【監修】 作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科  
教授 小山さなえ

【制作】 宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

(※)メタボ【=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)】「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態のこと。



効果的に  
行うために...

★各動作は大きく動いて♪

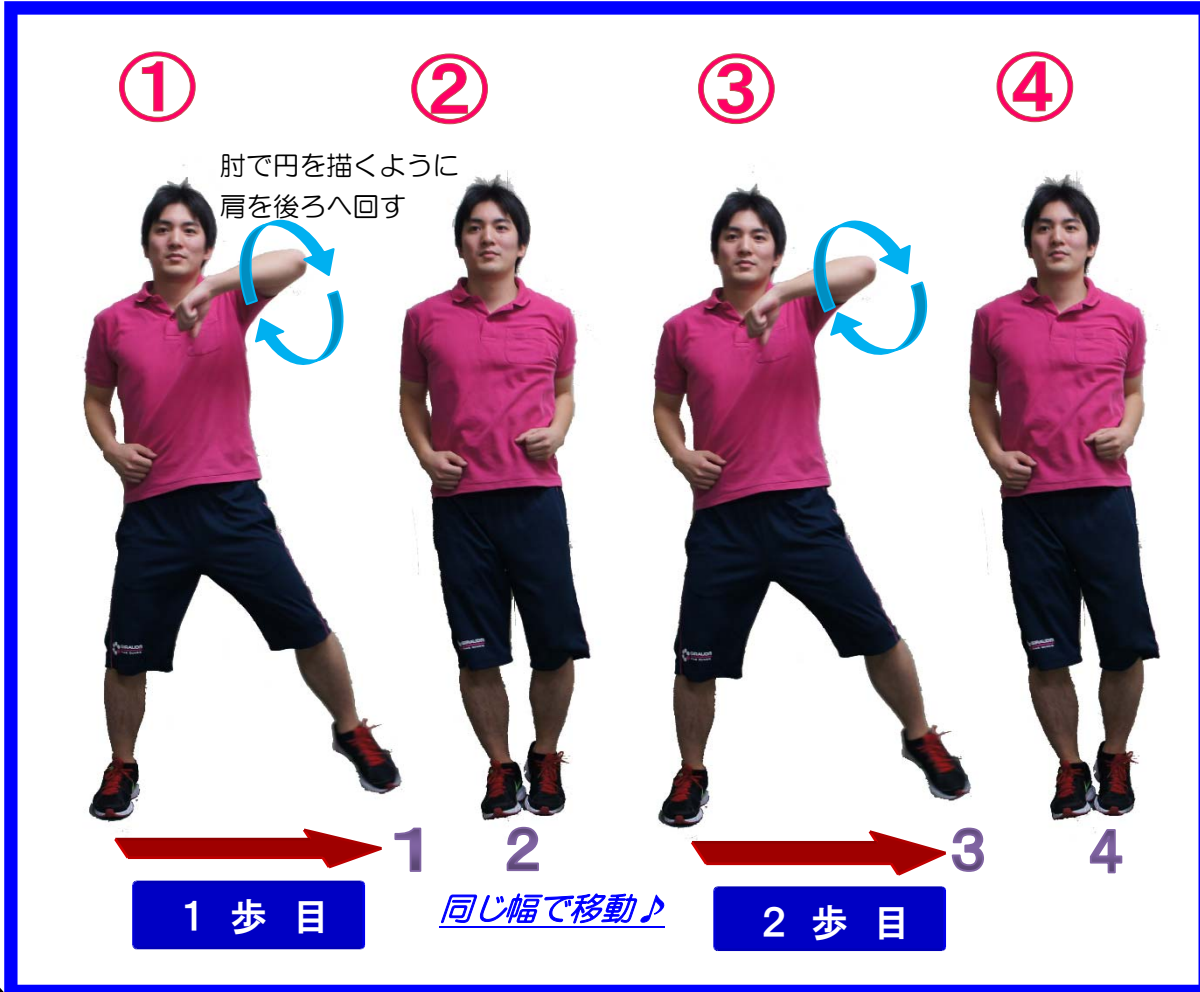
★無理をせず自分のペースで♪

★音楽に合わせて楽しく爽やかに♪

## 基本のステップ

～その1～

## ツーステップ + 肩回し



### ツーステップ

右へ2歩移動したら、左へ2歩移動します。



### 肩回し

ツーステップに合わせて、肘で円を描くように肩を後ろに回します。

ステップは

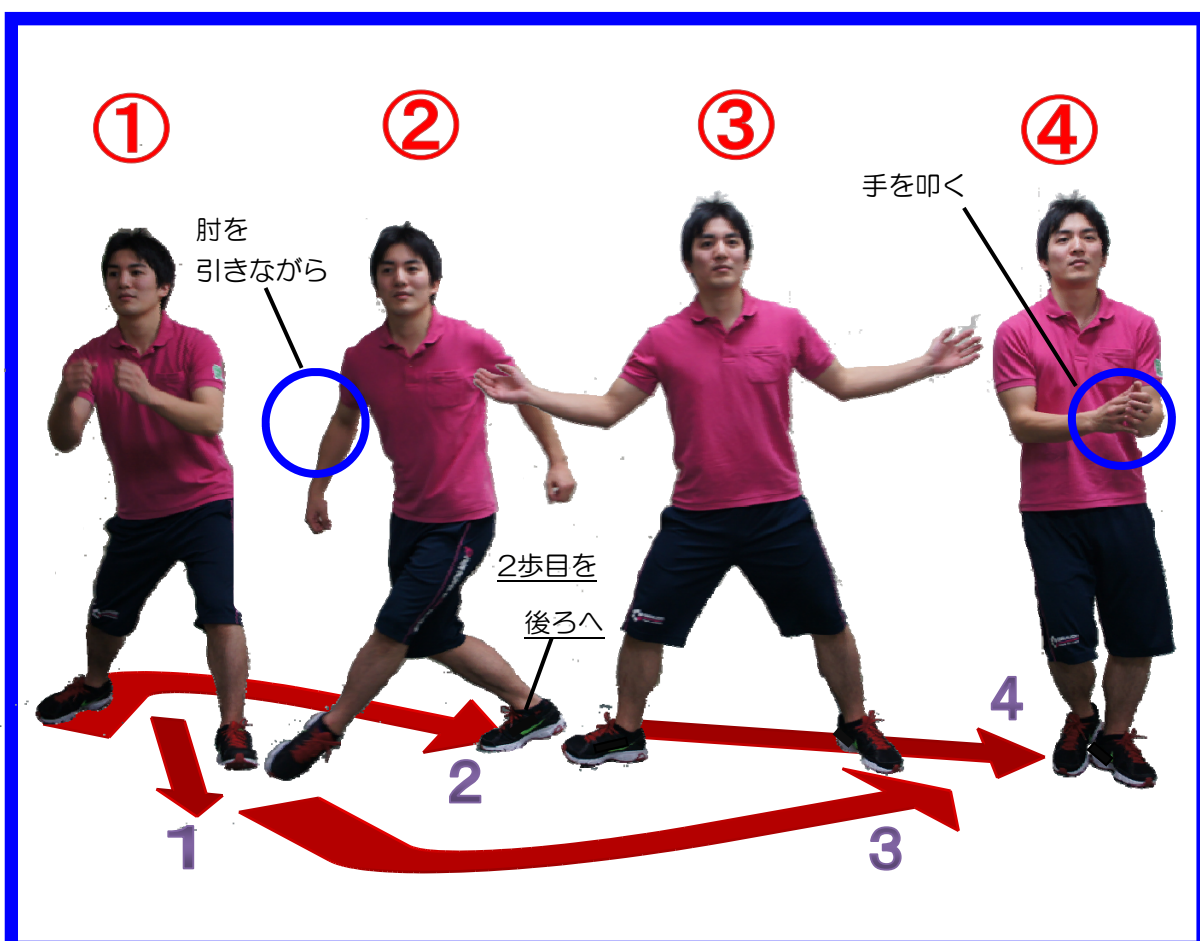
同じ幅で移動♪



## 基本のステップ

～その2～

## グレイプバイン + 拍手



### グレイプバイン

2歩目を後ろへ引いて、横に移動します。



### 拍手

グレイプバインに合わせて、肘を引きながら移動して、手を叩きます。

2歩目は足をクロス

するように後ろへ♪





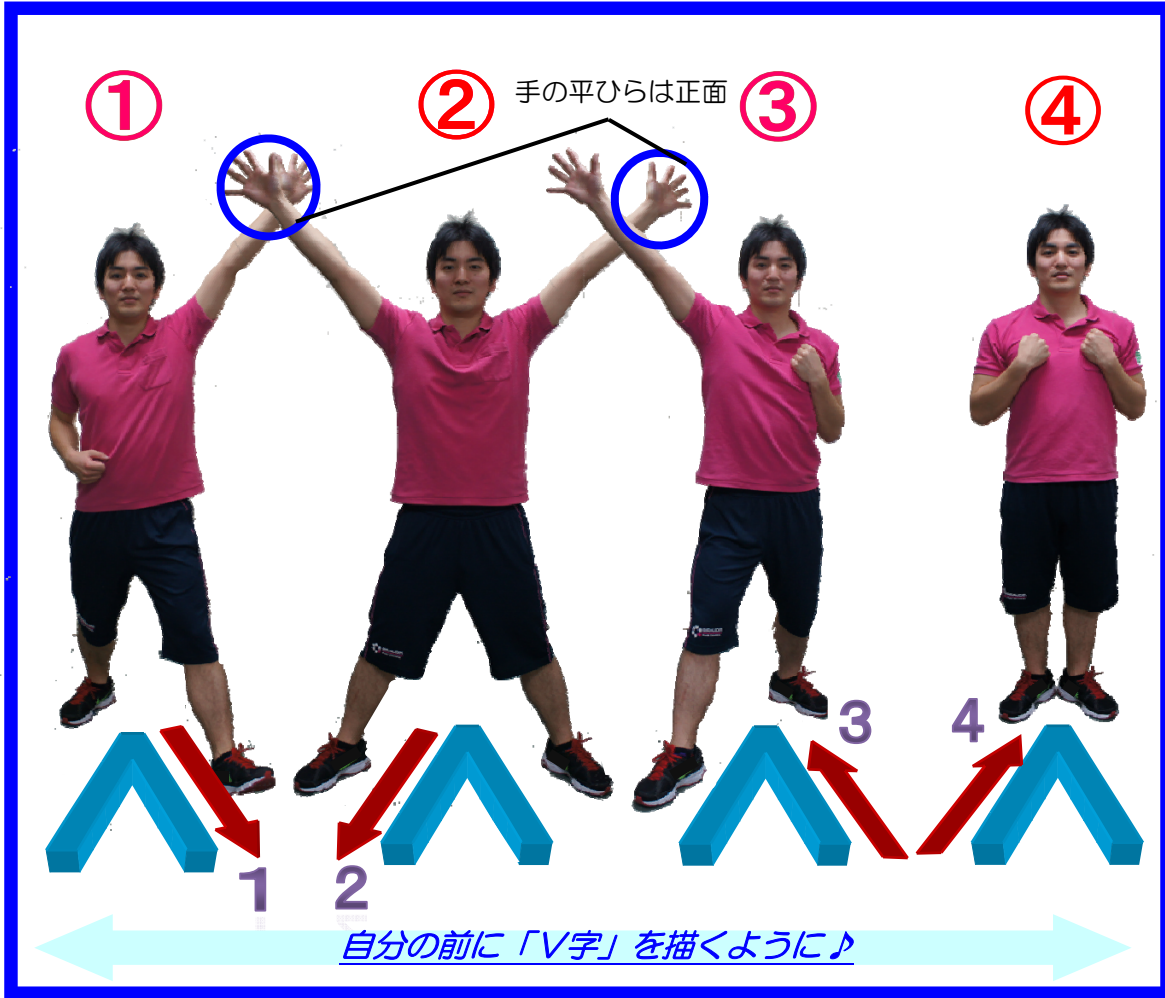


安全に  
行うために...

◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、  
リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

## 基本のステップ ～その3～

# Vステップ + 手を上げる



### Vステップ

自分の前に「V字」を描くように、右足から斜め前に出します。



### 手を上げる

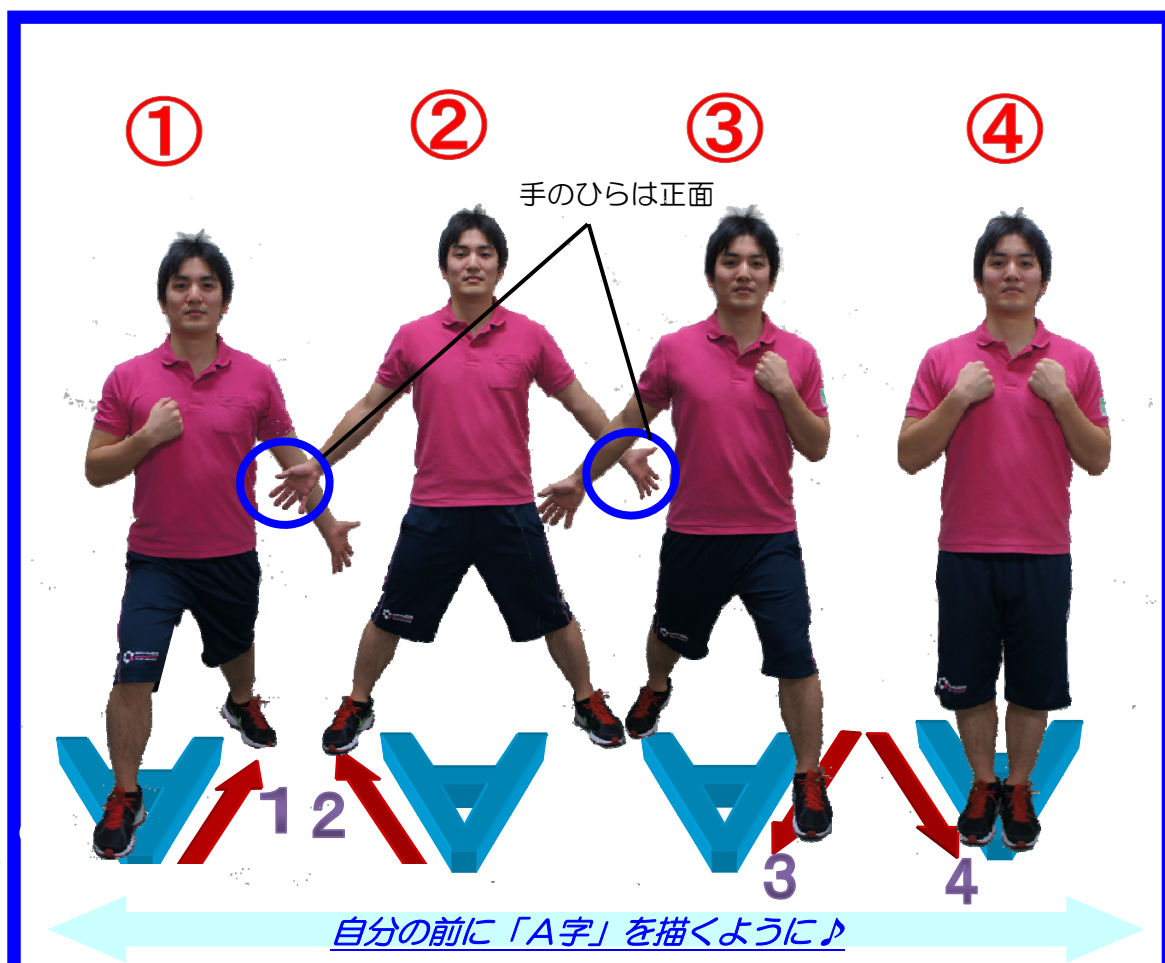
Vステップに合わせて、順番に手を斜め上に上げ、肘を伸ばし、手のひらを正面に向けます。

V字を描いたら  
同じ位置に戻るよ♪



## 基本のステップ ～その4～

# Aステップ + 手を下げる



### Aステップ

自分の後ろに「A字」を描くように、右足から斜め後ろに出します。



### 手を下げる

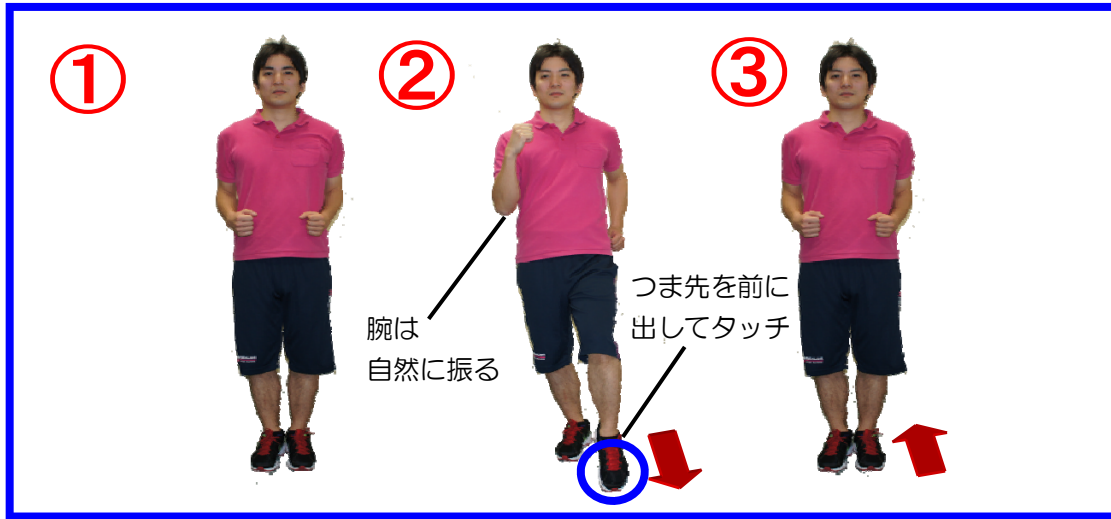
Aステップに合わせて、順番に手を斜め下に下げ、肘を伸ばし、手のひらを正面に向けます。

A字を描いたら  
同じ位置に戻るよ♪



その他のステップ～その1～

予備動作(つま先タッチ)



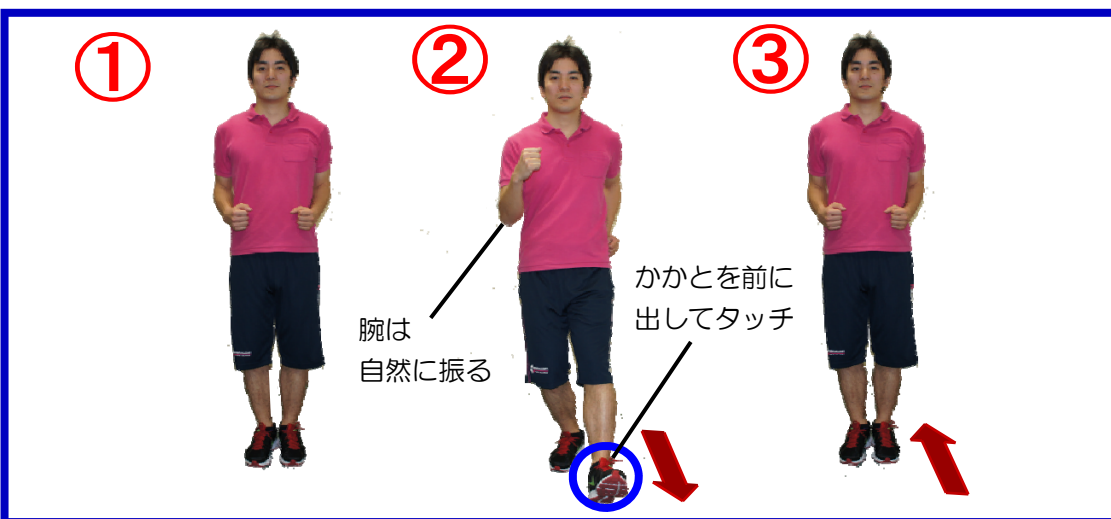
腕は自然に振りながら・・・  
片足ずつ『つま先』を前に出してタッチ  
します。

膝を柔らかく♪



その他のステップ～その2～

予備動作(かかとタッチ)



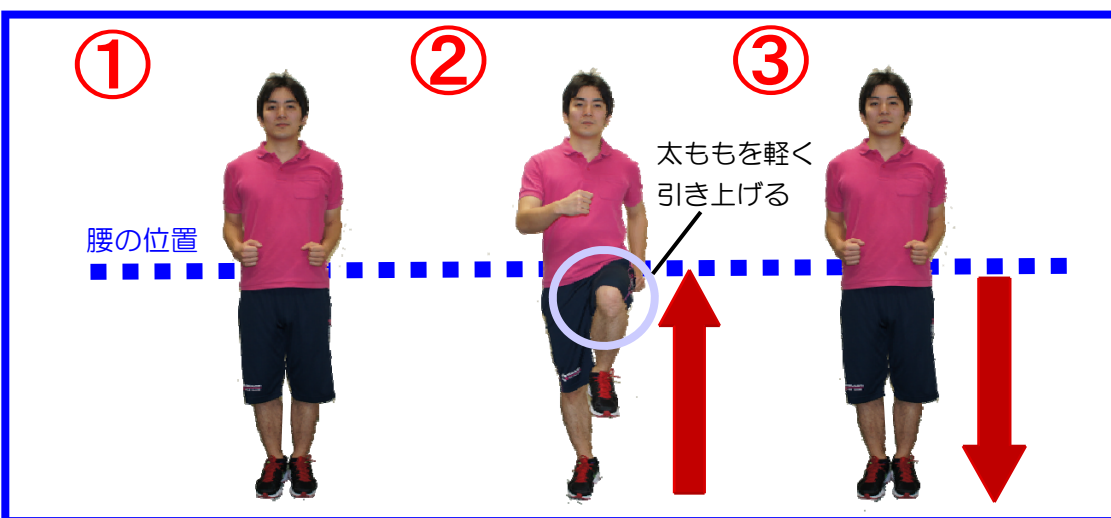
腕は自然に振りながら・・・  
片足ずつ『かかと』を前に出してタッチ  
します。

膝を伸ばして♪



その他のステップ～その3～

もも上げの運動



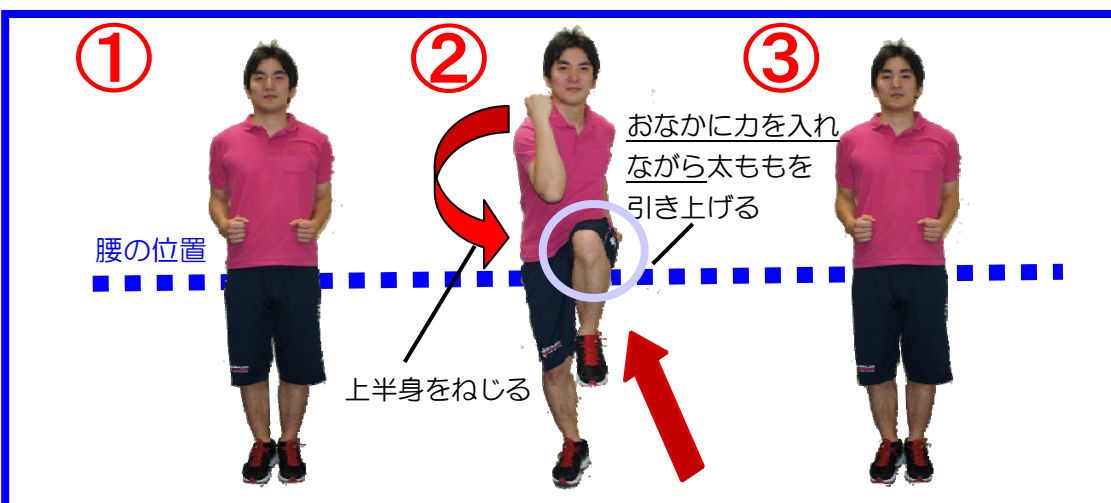
おなかに力を入れながら『太もも』を軽  
く引き上げます。

腰の位置が  
下がらないように♪



その他のステップ～その4～

もも上げ・体をねじる運動



おなかに力を入れながら、『太もも』を軽  
く引き上げて上半身をねじります。

腰の位置が  
下がらないように♪

