



スポーツでつながり

心と体の

元気を取り戻そう

お家や職場でも簡単にできる  
運動・ストレッチ紹介



## 運動習慣を、日常に。

「階段利用」や「自転車利用」など、普段の何気ない行動も立派な運動・スポーツです。

適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果

自己免疫力の向上

感染に対する抵抗力

体重コントロール

生活習慣病の予防・改善

ストレス解消

メンタルヘルスの改善

体力の維持・向上

筋力の維持・向上

血流の促進

腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・良好な睡眠

健康の維持のために必要な「屋外でのジョギングや散歩」などは、緊急事態宣言下においても外出自粛の対象外となります。

ただし、距離を十分にとるなど、感染防止と周囲の人への配慮を忘れずに！

## 買い物「ながら運動」

フロア間の移動はエレベーターではなく階段を利用する



ショッピングカートを使わず、カゴを手で持って買い物をする

## 歯磨き「ながら運動」

つま先立ちでかかとを上げ下げする



## 職場での「スキマ時間運動」

デスクワークなど長時間座り続けると、腰痛や肩こりなどを引き起こしやすくなります。まずは、仕事の合間にストレッチしてみませんか。



詳しくは県ホームページをご覧ください。

三重のスポーツ

検索



詳しくは県ホームページをご覧ください。

三重 総合型クラブ

検索



## 総合型地域スポーツクラブ

県内では64の総合型地域スポーツクラブが各地域で活動しており、地域に根付いた魅力あるイベントやスポーツ教室を開催しています。

※総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる、地域住民が運営するスポーツクラブ。

★無料体験チケット配布中！

ぜひご参加ください。

有効期限：令和4年3月31日まで



# 運動・ストレッチ動画 QRコード



みえの運動・ストレッチ

検索

令和3年9月 三重県作成  
県民の健康を守るプロジェクト

家族におススメ



野口みずきさん

2004年  
アテネオリンピック女子  
マラソン金メダリスト

## 運動前の体操

心も体もリフレッシュ

日常生活に少しずつ  
体を動かす時間を取り入れていきましょう。



ビジネスパーソン・  
中高年におススメ



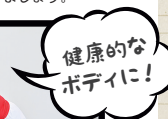
谷本 道哉さん

近畿大学  
生物理工学部 准教授

## 筋肉健康体操

スキマ時間を活用

自分ができるやり方でいいので、  
楽しく続けていきましょう。



女性にもおススメ



南里 研二さん

東京2020オリンピック  
セーリングレーザー級  
日本代表

## 体幹エクササイズ

首・肩・腰のコリ、美容に効果的

僕も毎日実践している体幹エクササイズを  
一緒にやっていきましょう。

