

# プロジェクトW

—日常生活の中に運動を取り入れよう！—

## Part1 時間がなくてもアイデア次第！時間を見つけてからだを動かそう！

「運動しよう」という気持ちはあっても、普段は仕事や家事などで忙しくてなかなかまとまった時間はとりにくいものです。こんな場合には、ちょっとした空き時間を見つけてこまめにからだを動かしましょう。1日3回、10分間の運動でもかまいません。日常生活の中でこまめに運動する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。

## プチトレーニング

### お仕事編



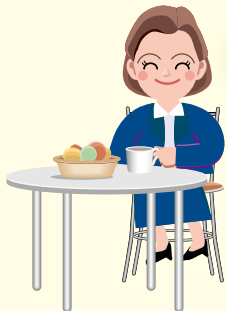
思い切って、自転車通勤に挑戦！

行き帰りに、一つ手前の駅や停留所で降りて歩いてみよう

電車やバスでは進んで立とう。  
つり革を持ってかかと上げ運動を！



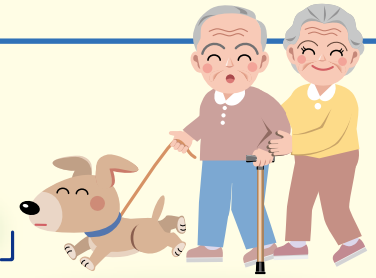
エレベーターやエスカレーター  
ではなく、階段を使おう



お昼はお弁当を持って出かけてみよう  
外食派の人は少し遠目の店へ  
ウォーキングをかねて出かけよう

## プチトレーニング

### 外出編



「車でまとめ買い」より  
「こまめに歩いて買い物に行こう！」

犬の散歩でウォーキング！

目的地に少し遠回りして  
行くなど、努めて歩こう

## プチトレーニング

### 家事編



テレビを見ながら  
ストレッチ

洗濯物を干すときには、  
一枚ずつとるたび膝を曲げ伸ばして、  
太ももの筋力トレーニングを！

炊事をしながら  
つま先立ちをして細い足首に！  
(歯みがきのときにもね)

家事の手を抜かない  
(掃除や庭の手入れ、洗車、動物の世話などは、  
歩くより運動強度が高い)



～運動は無理せずに。疲れたら休もう！～

「プロジェクトW」とは…

日常生活に運動(Walking)を取り入れて体重(Weight)、腹囲(Waist)などをコントロールしながら健康づくりをしよう、という取り組みです。