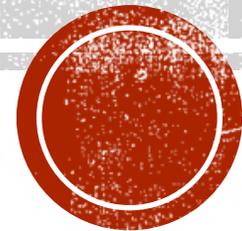


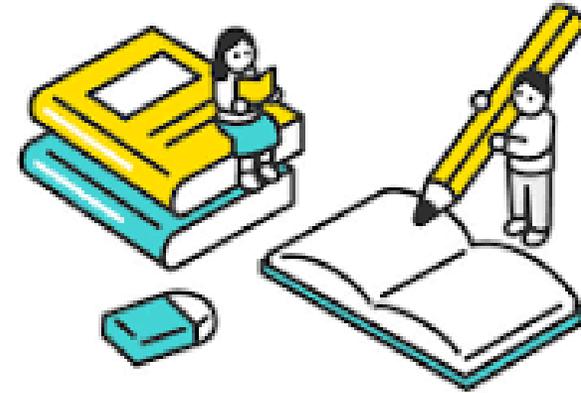
忙しいオトナのトレーニング教室！

令和6年度大刀洗町役場健康課健康支援係
NPO法人cocofull



目次

1. 自己紹介
2. 基本的な考え方
3. 運動をする理由
4. 年齢でベストな運動（量）は？
5. 抑えておきたい3つのポイント&実践
 - トレーニングの種類
 - 下半身のトレーニング&ストレッチ
 - エネルギー代謝について
6. 自宅で実践のおススメトレーニング
7. まとめ

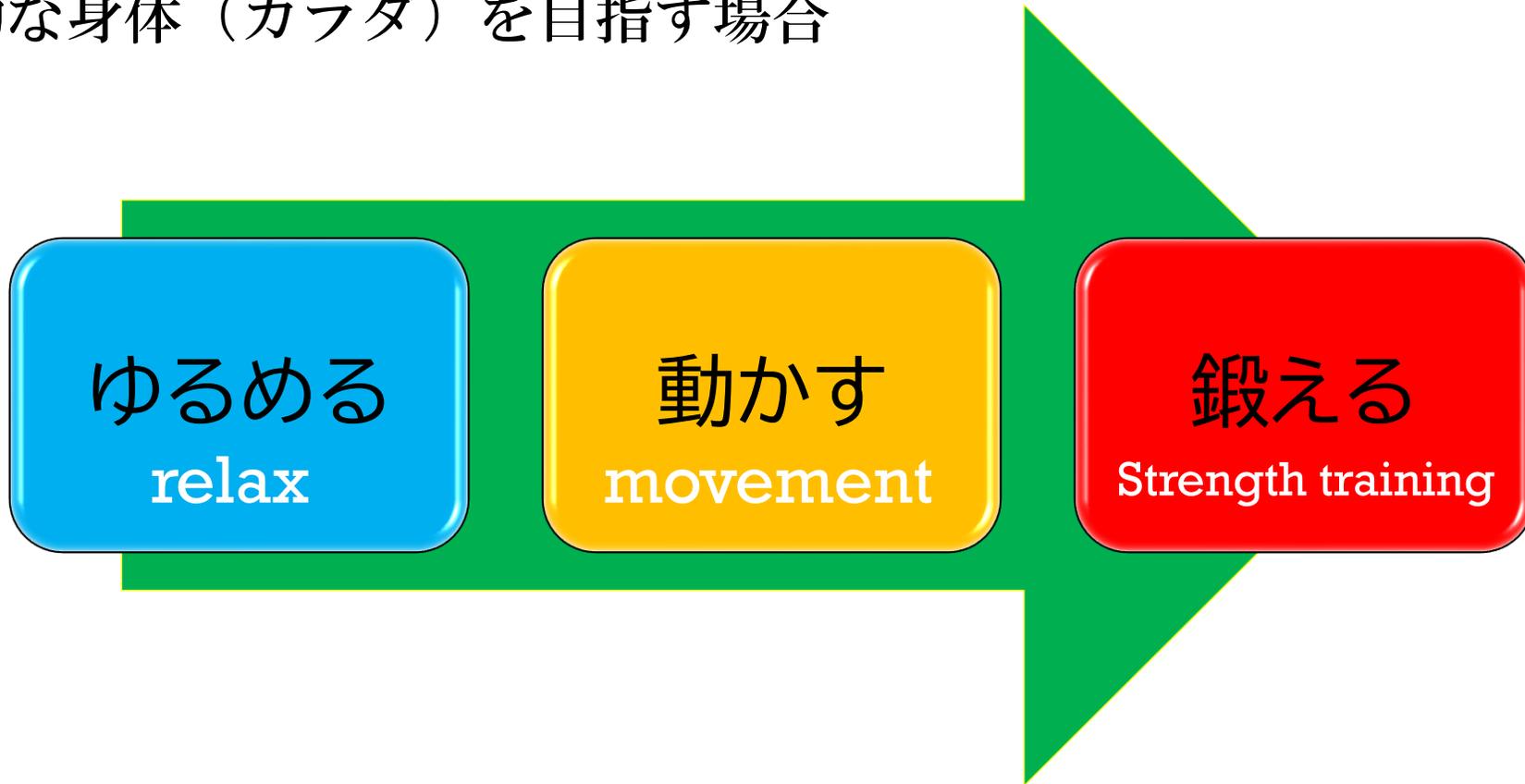


忙しいオトナのトレーニング教室

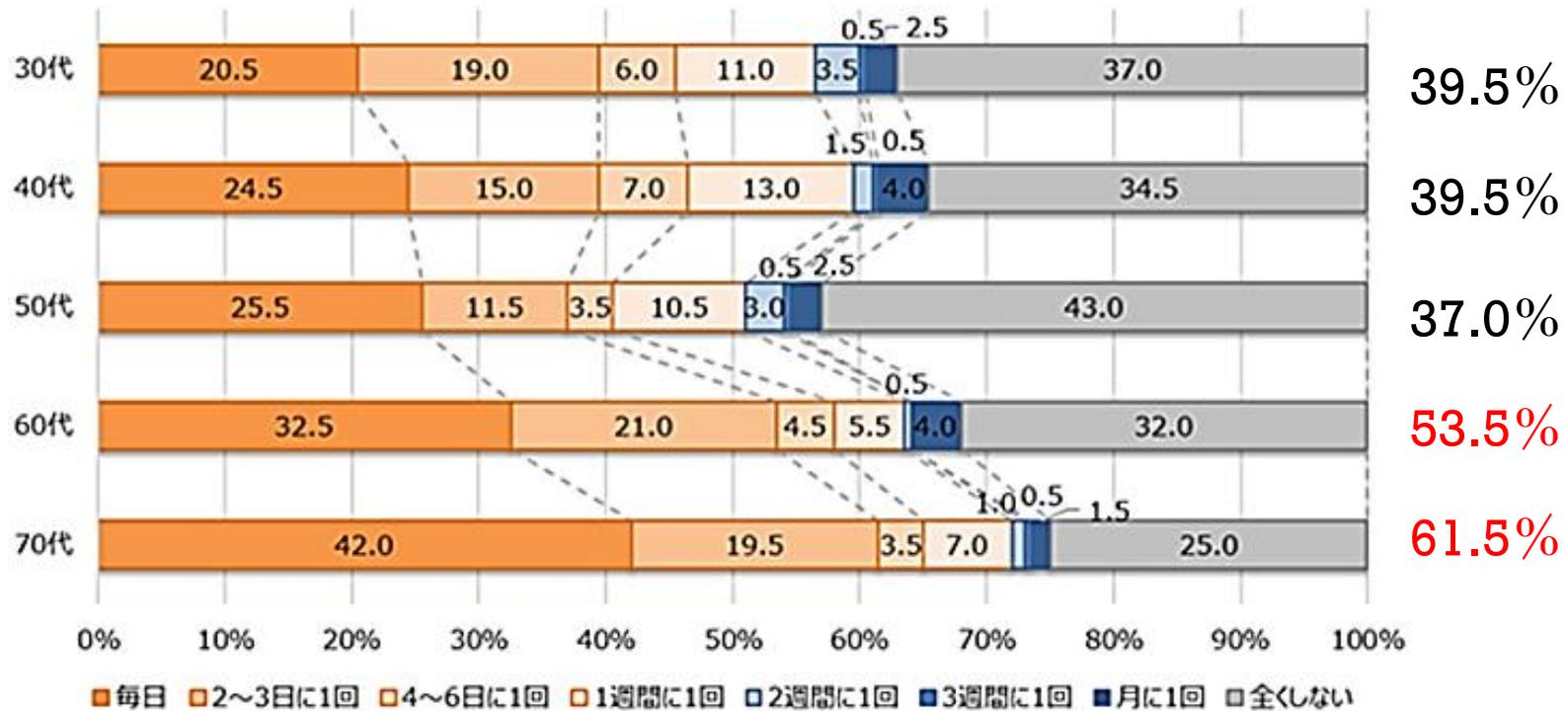


カラダ作りの基本的な考え方

健康的な身体（カラダ）を目指す場合



年代別日々の運動習慣



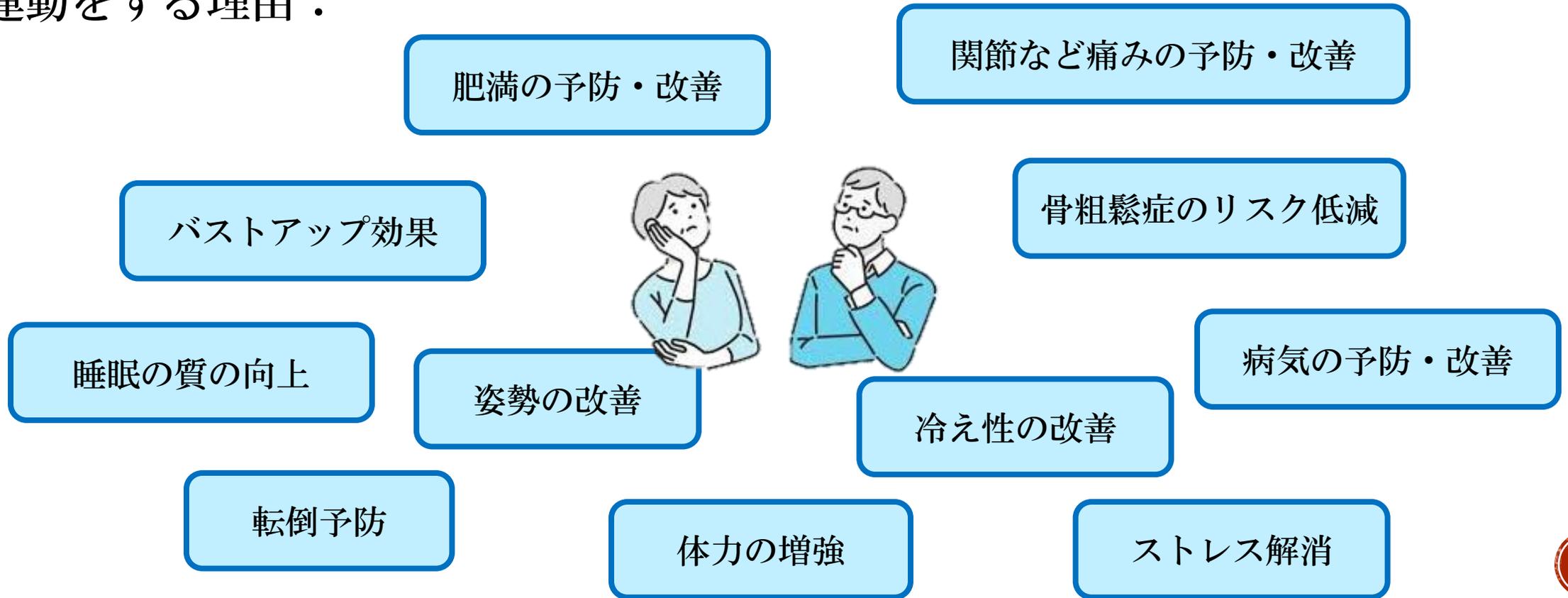
ニッセイWebアンケートより (<https://hoitto-hc.com/15711/>)



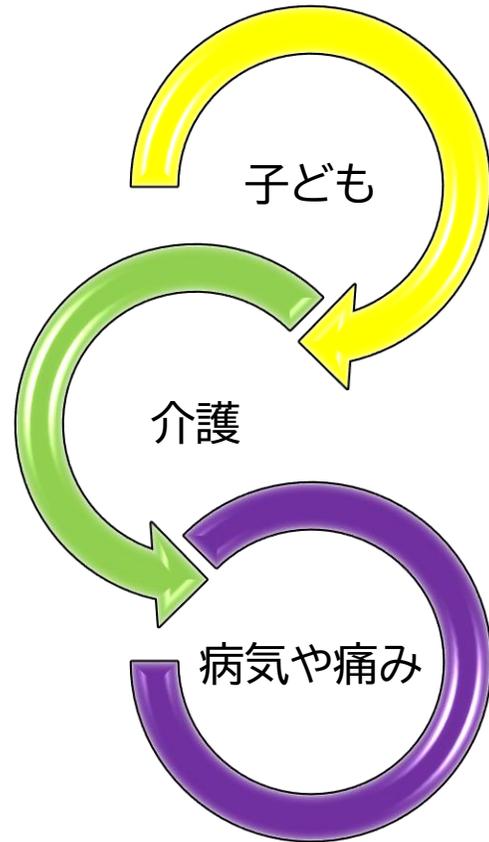
50～60代が健康への曲がり角！？

50～60代で運動習慣の差が出る！→60代から取り組む人が多い

運動をする理由：



同世代(50~60代以上)で共通して話題になること



「健康」に気を使い始めるお年頃・・・

◎キーワード：健康増進、健康寿命の延伸



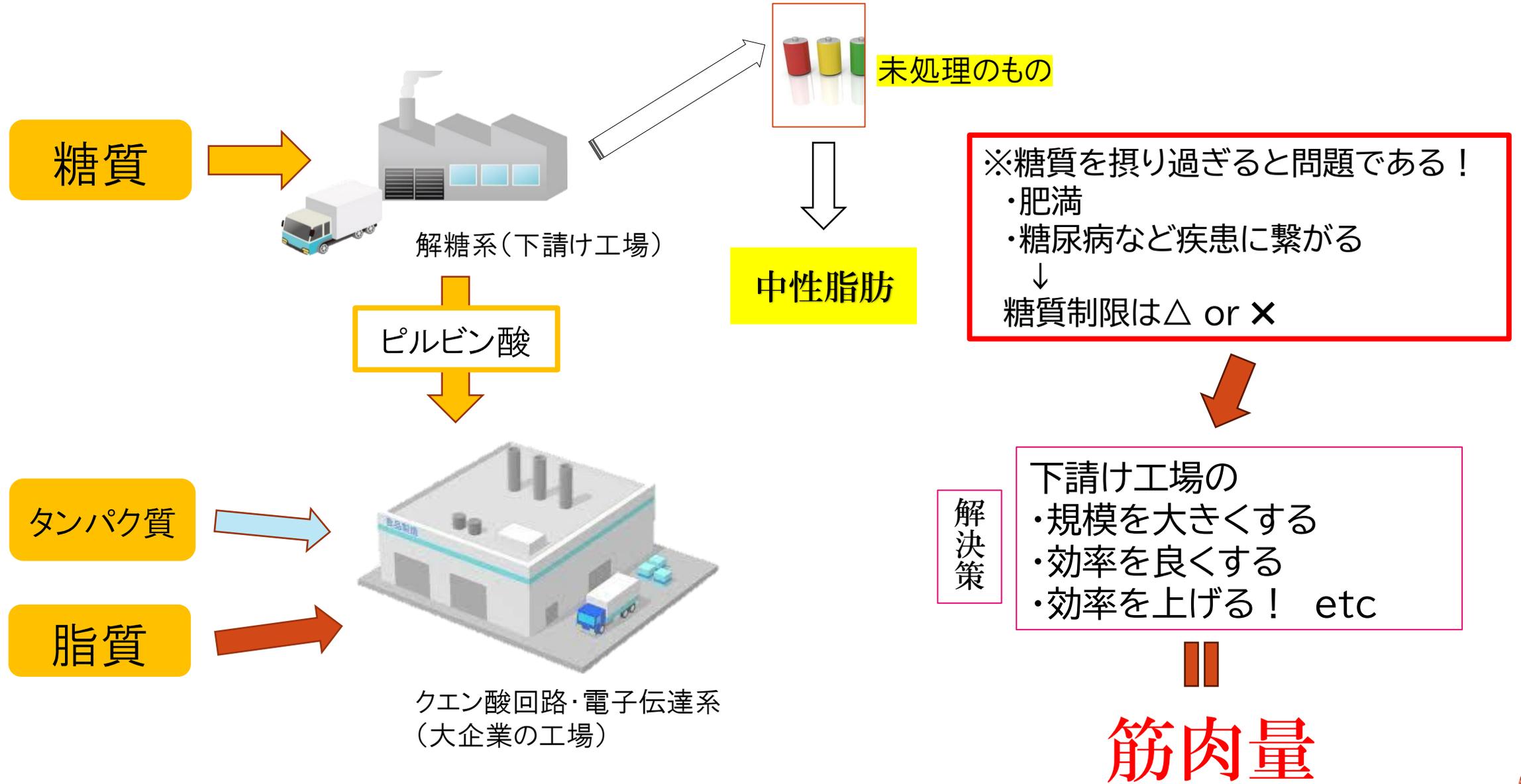
抑えておきたい3つのポイント



- ①トレーニングの種類(4種類)
- ②下半身のトレーニングとストレッチの優先順位
- ③エネルギー代謝



■エネルギー代謝でトレーニングを考える！



まとめ

- 健康的なカラダ作りは、ゆるめる→動きの練習→鍛える の順番
- 運動は有酸素運動をベースに、筋トレ(週2回)がベスト
- トレーニングの種類(有酸素運動、レジスタンストレーニング、バランス、ストレッチ)の組み合わせ
- 下半身の優先順位を知る → 使わなくなるところから弱くなる
- エネルギー代謝を知ること、筋トレの大切さを理解する





ご清聴ありがとうございました。



NPO法人cocofull (ココフル)

