

アクティブに暮らそう！

健康づくりのための **短時間でできる効果的な運動**



**④膝タッチ**

上げた足と反対側の  
手で膝をタッチする

10秒休む



**①足踏み**

腕を大きく振り、  
腿を高く上げる

①～④の動きを  
20秒ずつ、  
10秒の休憩を  
はさみながら2回  
繰り返す

**計4分間**

10秒休む

10秒休む



**③パンチ**

少し膝を曲げた状態  
から左右のパンチを  
行う

10秒休む



**②スクワット**

少し膝を曲げて立ち、  
椅子に座るように腰  
を下ろす

本来はスポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。  
自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。  
20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでOK!