

私の運動計画シート

大きな目標

運動を習慣化するために、その目標を達成した時にわくわくすること、嬉しいことなどを書込みましょう。

(例)夏までに体力をつけて、楽しみながら太平山を登れるようになる。

具体的な目標

より現実的で、具体的な目標を立てましょう。

(例)ムリをしないで、毎日5分から始める。

行動目標 それぞれ○で囲みましょう。

いつ?	朝	昼間	夜		
どこで?	家	集会所	その他()		
だれと?	ひとり	仲間	その他()		
どのくらい?	週1回	週2回	週3回	週4~6回	毎日

監修にあたって

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授 若狭 正彦

「運動が身体に良いのは分かっている。でもどうやったら効果的なのか？」その疑問を解決するのが、この『いいあんべえ体操』です。この体操は基本的なストレッチ運動・筋力アップ運動・バランス運動の3本立てで構成されており、これらの運動だけでも十分に効果があります。どうぞこの体操を通じてご自身で、そして仲間と一緒に『いいあんべえ〜』を体感してみてください。



秋田市 いいあんべえ体操

- 監修／秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授 若狭 正彦
- 作成／秋田市
- 発行・問い合わせ／秋田市保健所 保健予防課 〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号
TEL (018)883-1178 FAX (018)883-1173
平成28年(2016年)3月発行
令和元年(2019年)5月一部改訂