

## 「運動がつづく」プログラムによるメタボ対策の実践事例

熊本大学政策創造研究教育センター 都竹茂樹

tsuzuku@kumamoto-u.ac.jp

メタボリックシンドロームや肥満、糖尿病などの疾病を有する方で、運動の重要性を「知らない」人はいません。しかし、運動している人は残念ながら少数派です。たとえばウォーキングをすすめても、運動が大切なのは頭では分かっているけど、「時間がないからできない」、「暑いからできない」、「運動神経がない、運動は苦手だからできない」といった理由で取り組まない人が少なくない、これが我が国の現状です。

では合併症など将来のリスクで「脅す」と取り組むでしょうか？残念ながら、多くの方は、病気は他人事、自分だけは大丈夫という根拠のない自信に満ちあふれ、運動を積極的に始めようとはしません。そんな方たちに無理強いをしてもうまくいきませんし、仮に一度はうまくいっても間違いなくリバウンドしてしまいます。

また継続に至っては、根性だけで続くほど甘いものではありません。むしろ気合いや根性だけで続けよう、頑張ろうという方の多くは挫折しています。それほど**行動を変えることは難しい**のです。

ではどうやったら、運動に興味を持ち、取り組み、継続し、そして結果を出すことができるのか？本講演では、下記のキーワードを用いながら、メタボ対策の実践事例・エクササイズを紹介していきたいと思います。

- ・自分事である
- ・行き先を決める
- ・物足りない程度に抑える
- ・短時間で終わる
- ・短期間で成果が実感できる
- ・安い（無料）
- ・いつでもできる
- ・どこでもできる
- ・だれでもできる
- ・雨でもできる
- ・ひとりにさせない



年末年始を  
乗り切るワザも伝授!

# 「1日たった10分」でメリハリボディが手に入る 大人のボディデザインスクール

## チェアスクワット

### 【スタートポジション】

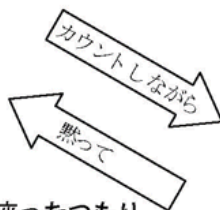
- 両足は肩幅
- つま先は外向き30度
- 手を腰にあてる
- 顔は正面向き

- ※ キャスターなしの固定イスを使う
- ※ 慣れてきたらイスなしで行う



「1, 2, 3, 4」で立ち上がる

- ※ 膝はのびしきらない



「1, 2, 3, 4」で座ったつもり

- ※ 洋式トイレに座るイメージで

**効果** 脚の引き締め



## 腕立てふせ

### 【スタートポジション】

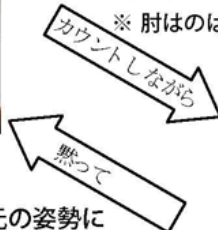
- 両手は肩幅
- 手はバストラインの位置
- わきは30度ひらく
- 肩・腰・足首は一直線

- ※ すべらないよう、靴をはく



「1, 2, 3, 4」で肘をのぼす

- ※ 肘はのびしきらない



「1, 2, 3, 4」で元の姿勢に

- ※ 腰折れしないよう、常に一直線

**効果** 厚い胸板  
逞しい二の腕



## レッグレイズ

### スタートポジション】

- 浅く腰掛ける
- 上体を倒す (起こすほどキツイ)
- 両手でカラダを支える
- 膝は軽く曲げる

- ※ 背もたれがない方が負荷は調節しやすい
- ※ キャスターなしの固定イスを使う
- ※ 腰痛のある場合は医師に相談



「1, 2, 3, 4」で膝をひきつける

- ※ 胸につける必要はない



「1, 2, 3, 4」で元の姿勢に

- ※ かかとは床につけない

**効果** ウエストの引き締め  
腰痛の予防にも有効

