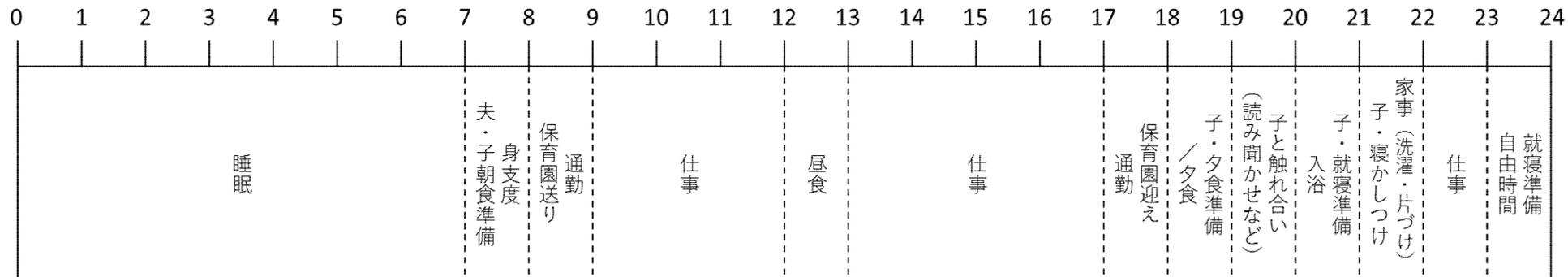


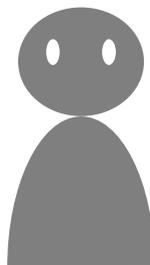
たとえば働きながら子育てをしている女性だったら・・・

【1日のスケジュール（平日）】



【やってみたいメニュー】

- 子どもと一緒にできるものだといい
- 仕事がデスクワークなので、首や肩、背中のがりがつらい。子どもの世話が忙しく、マッサージや整体に行く暇がないので、自分でケアできるものがあるといい
- 子どもを抱っこしていると猫背になりがち。姿勢をよくすることにつながるといい
- 現実的に考えて続けられそうかどうかが大切。生活リズムを崩さずに、自然に取り入れられたらいい



【生活に取り入れやすいタイミング】

- 子どものご飯を作っているときや、子どもとの触れ合いのなかで「ながら」でできる
- お風呂に入っているときや、子どもを寝かしつけた後にテレビを見ている時など、ちょっとした一人の時間にできる
- 寝る前や朝起きたときなど、布団の中でできる
- 家にいるときよりも、工作中的の休憩時間や通勤の合間のほうが、自分の時間を持ちやすい

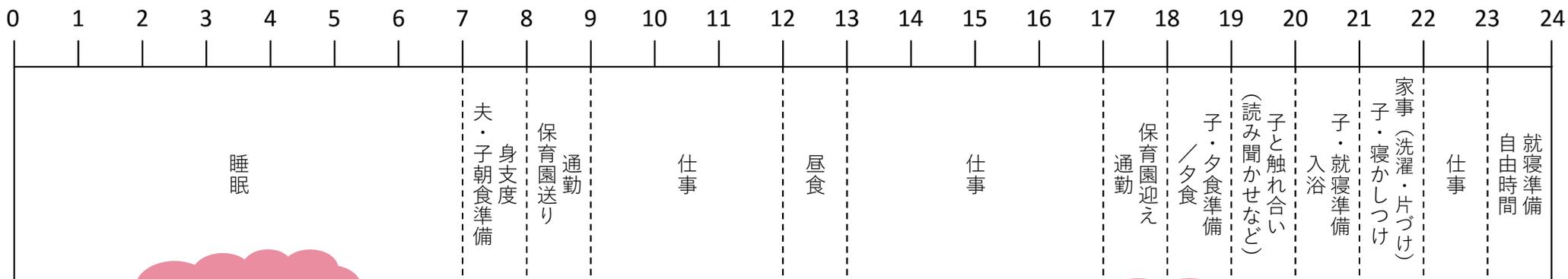
【パーソナルデータ】

名前：鈴木 沙保里
年齢：34歳
職業：IT系企業の事務職（フルタイム）
年収：400万円
家族構成：夫と保育園に通う子ども（1歳7ヶ月）の3人暮らし。

Myスポーツプログラム (例)

目標：一日に2メニューは実施する

平日 休日



寝る前に布団の中で寝転がったままできるもの

子どもとの触れ合いのなかで「ながら」でできるもの

腰部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ)

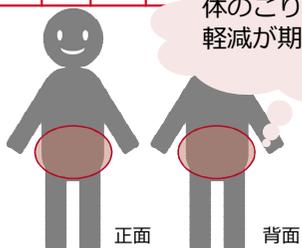
腰部のストレッチ



姿勢の悪化の改善が期待できるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		

体のこりや疲れの軽減が期待できるもの



正しい歩行姿勢

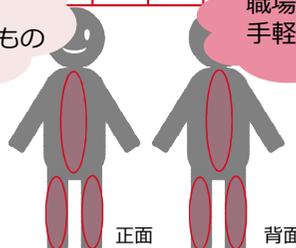
移動中の正しい歩行姿勢



通勤中に「ながら」でできるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		

職場での休憩時間に手軽にできるもの



椅子中のストレッチ

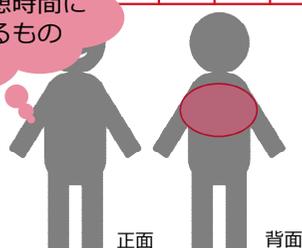
椅子中のストレッチ



背中へのこりの軽減が期待できるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		

子どもと一緒にできるもの



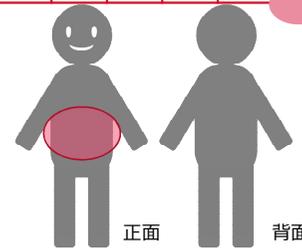
腹筋のトレーニング (クランチ)

腹筋のトレーニング (クランチ)



一人の時間に特別な準備無しにできるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎			



体幹のトレーニング (立)

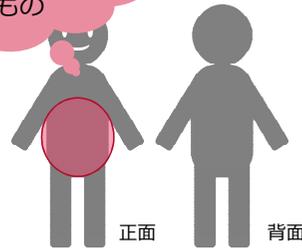
体幹のトレーニング (立)



姿勢の悪化の改善が期待できるもの

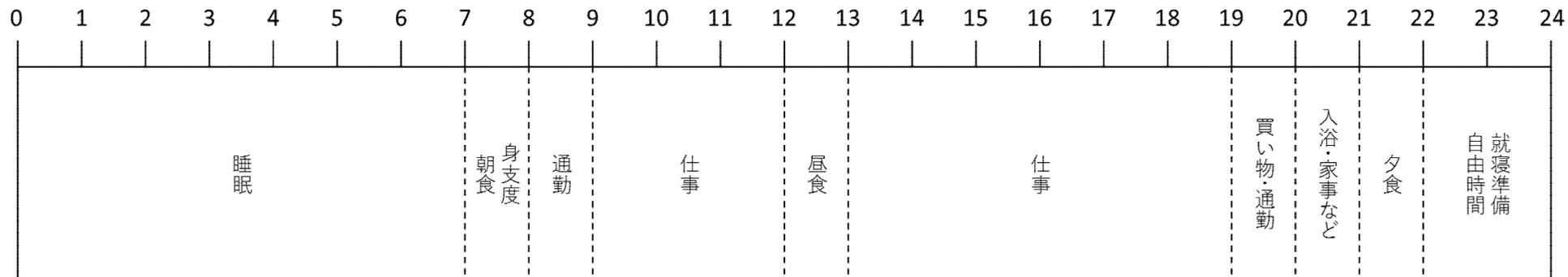
一人の時間に特別な準備無しにできるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		



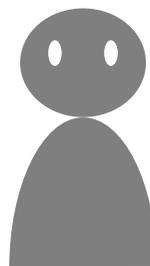
たとえば一人暮らしのフルタイムの女性だったら…

【1日のスケジュール（平日）】



【やってみたいメニュー】

- 平日はデスクワークで肩や腰がこってしまうし、冷え性にも悩んでいる。こりや疲れ、冷え性など、自分の健康上の悩みが解消されるようなメニューであれば続けられそう
- ボディラインが引き締められたり、姿勢が改善されるようなメニューがいい
- 道具や特別な準備が必要なく、思いついたときに手軽にできるといい



【生活に取り入れやすいタイミング】

- 家に帰ったあと自由時間はあるけれど、自分の好きなことにも時間を使いたい。帰宅後の自由時間に、他のことをしながらできるようなメニューが良い
- 工作中的隙間時間や通勤中に、目立たずさっとできるものだと良い
- 寝る前や起きた後すぐのタイミングに、寝転がったままできるようなメニューがあるといい

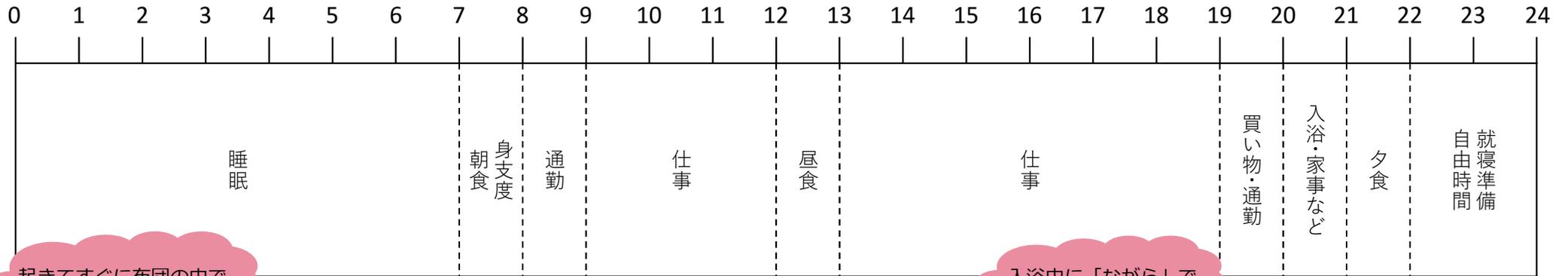
【パーソナルデータ】

名前：浅田 菜七子
年齢：25歳
職業：大学職員（フルタイム）
年収：350万円
家族構成：一人暮らし

Myスポーツプログラム (例)

目標：週に2~3日以上やってみる

平日 休日



起きてすぐに布団の中で寝転がったままできるもの

入浴中に「ながら」でできるもの

腰部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ)

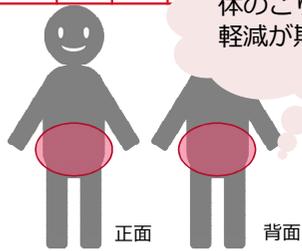
腰部のストレッチ



姿勢の改善やシェイプアップが期待できるもの

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎	◎	◎

体のこりや疲れの軽減が期待できるもの



正しい歩行姿

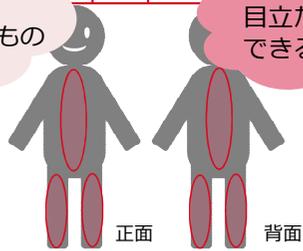
移動中の正しい歩行姿



通勤中に「ながら」でできるもの

体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	◎	◎

職場での休憩時間に目立たずさっとできるもの



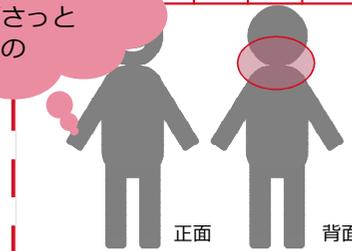
肩のトレーニング

肩のトレーニング



体のこりや疲れの軽減が期待できるもの

筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
◎	◎	◎	◎



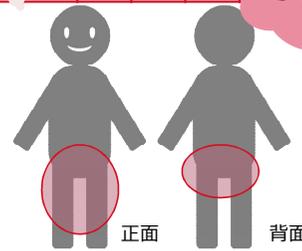
肘・手首周りのトレーニング

肘・手首周りの筋肉のトレーニング



姿勢の改善が期待できるもの

筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
◎	◎	◎	◎



足裏のトレーニング

足裏のトレーニング



体のこりや冷え性の軽減が期待できるもの

※ゴルフボール、スーパーボール、ビーズなど

自由時間に「ながら」でできるもの

姿勢改善	こり解消	冷え症改善
◎	◎	◎

