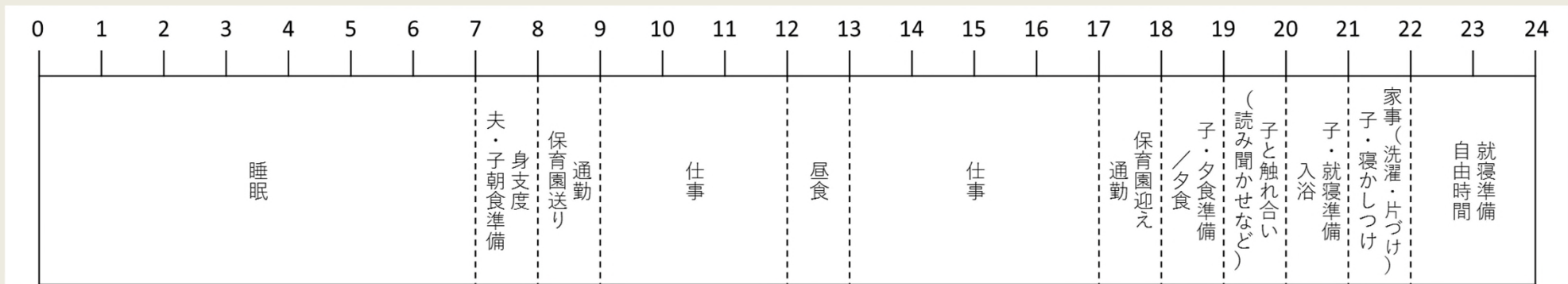


# たとえば働きながら子育てをしている女性だったら・・・

## 【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

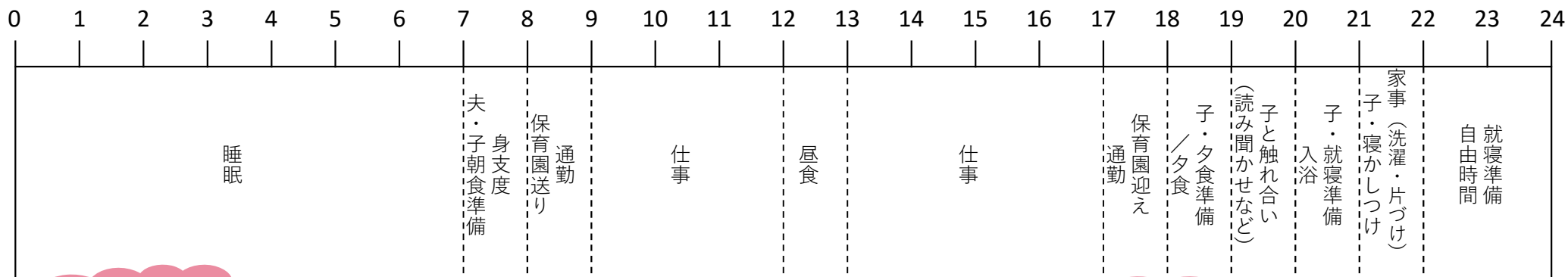
### 【パーソナルデータ】

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



通勤中に「ながら」でできるもの

子どもとの触れ合いのなかで「ながら」でできるもの

寝る前に布団の中で寝転がったままできるもの

### 正しい歩行姿勢

移動中の正しい姿勢

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
○	○	○	◎	○	○

一人の時間に特別な準備無しにできるもの

正面 背面

### 体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)

体幹のトレーニング

職場での休憩時間に手軽にできるもの

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
○	○	○	◎	○	○

正面 背面

### 背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉

体のこりや疲れ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

正面 背面

### 足腰のトレーニング (足上げ)

足腰のトレーニング

足関節、コアのトレーニング

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
○	○	○	◎	○	○

正面 背面

### 腰部的ストレッチ (タツノ尾のポーズ)

腰部的ストレッチ

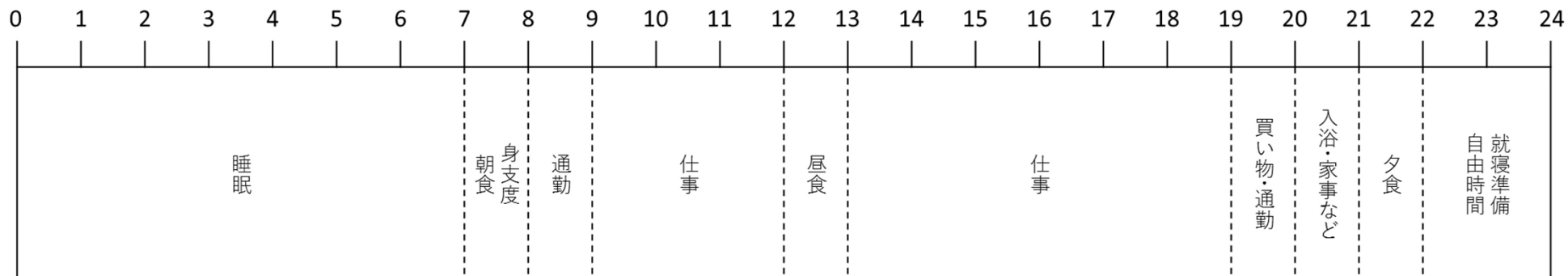
体のこりや疲れの軽減が期待できるもの

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
○	○	○	◎	○	○

正面 背面

# 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）】

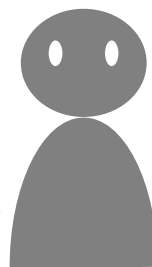


### 【やってみたいメニュー】

- 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



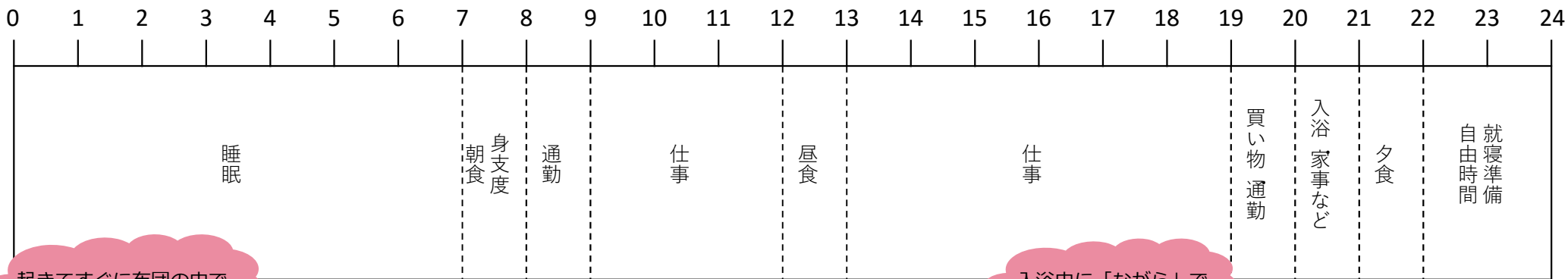
### 【パーソナルデータ】

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)

平日 休日

目標：週に2~3日以上やってみる



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

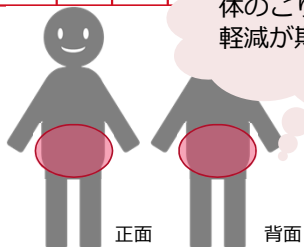
## 腰部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ)

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	冷え性改善
				◎	

体のこりや疲れの軽減が期待できるもの



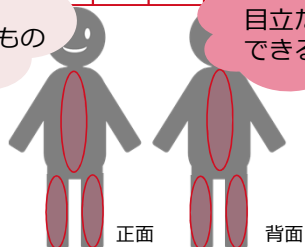
## 正しい歩行姿勢

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	冷え性改善
		◎		

職場での休憩時間に目立たずさっとできるもの



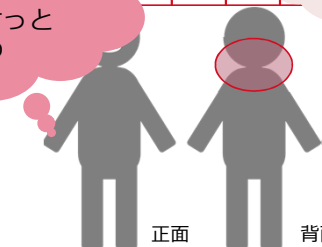
## 肩のトレーニング

体のこりや疲れの軽減が期待できるもの



筋力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消
		◎	

姿勢の改善が期待できるもの



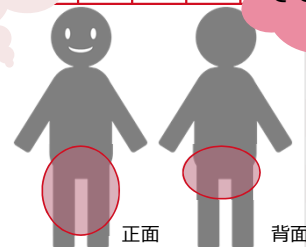
## 肘周りのトレーニング

肘周りの筋肉のトレーニング



筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え性改善
◎	○		

自由時間に「ながら」でできるもの



## 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、などを使用。

姿勢改善	こり解消	冷え性改善
○	◎	○

