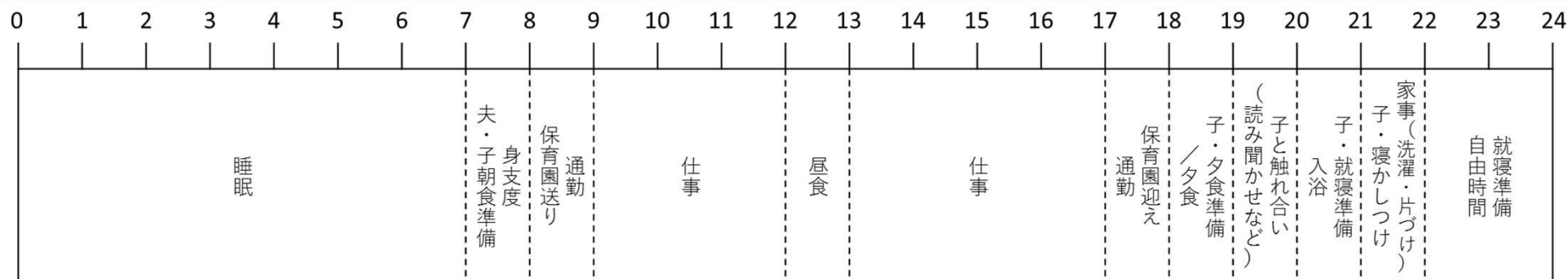


# たとえば働きながら子育てをしている女性だったら・・・

## 【1日のスケジュール（平日）】

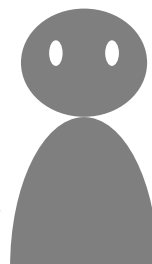


### 【やってみたいメニュー】

- 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いい
- 現実的に考えて続けられそうかどうか大切に。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】

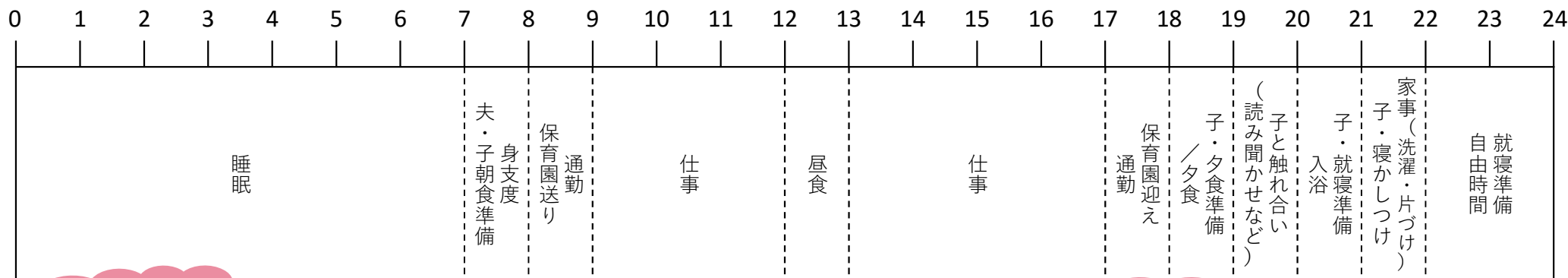
名前：鈴木 沙保里  
年齢：34歳  
職業：IT系企業の事務職（フルタイム）  
年収：400万円  
家族構成：夫と保育園に通う子ども（1歳7ヶ月）の3人暮らし。

# 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 |
| ○       |      |      |

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)

体幹トレーニング

|      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| 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

正面 背面

背中ストレッチ  
(わしのポーズ)

背中の筋肉へのトレーニング

体のこりや疲れの軽減が期待できるもの

|         |      |      |
|---------|------|------|
| シェイプアップ | 体力向上 | 筋力向上 |
|         |      | ◎    |

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、股関節、コアのトレーニング

|      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| 体力向上 | 姿勢改善 | こり解消 | 冷え症改善 |
|      | ◎    |      |       |

正面 背面

腰のストレッチ  
(タツノ尾のポーズ)

腰部的ストレッチ

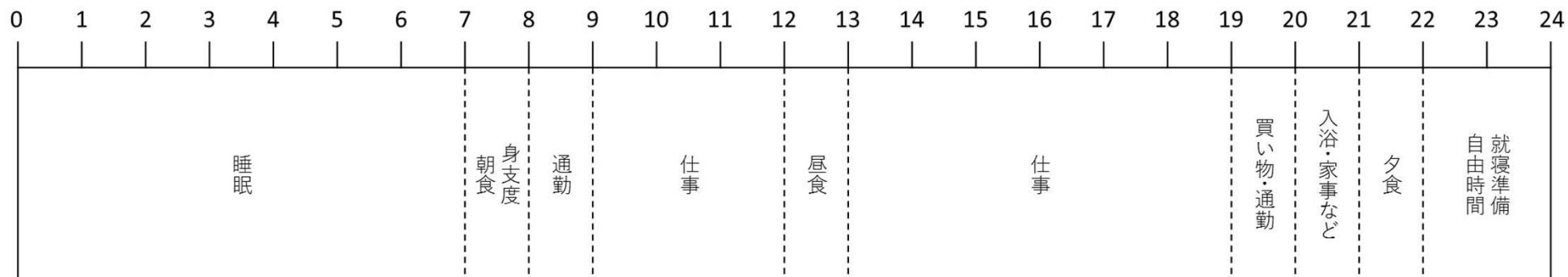
体のこりや疲れの軽減が期待できるもの

|         |
|---------|
| シェイプアップ |
| ○       |

正面 背面

# たとえば一人暮らしのフルタイマーの女性だったら…

## 【1日のスケジュール（平日）】

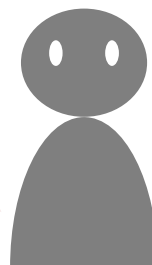


### 【やってみたいメニュー】

- 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



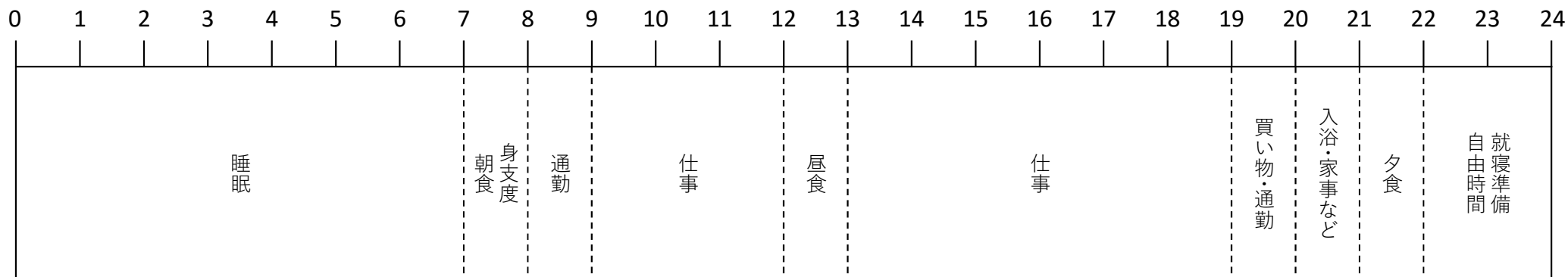
### 【パーソナルデータ】

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

姿勢の改善やシェイプアップが期待できるもの

正しい歩行姿

通勤中に「ながら」でできるもの

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

入浴中や家事中に「ながら」でできるもの

肘とひざ周りの筋肉のトレーニング

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、ビー玉使用。

| 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 |
|---------|------|------|------|------|-------|
|         |      |      |      |      |       |

| 体力向上 | 筋力向上 | 姿勢改善 | こり解消 | 冷え性改善 |
|------|------|------|------|-------|
|      |      |      |      |       |

| シェイプアップ | 体力向上 | 筋力向上 | 姿勢改善 | こり解消 |
|---------|------|------|------|------|
|         |      |      |      |      |

| 筋力向上 | 姿勢改善 | こり解消 | 冷え性改善 |
|------|------|------|-------|
|      |      |      |       |

| 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

正面 背面

職場での休憩時間に目立たずさっとできるもの

正面 背面

姿勢の改善が期待できるもの

正面 背面

自由時間に「ながら」でできるもの

正面 背面