

元気と健康のための 運動習慣

運動を計画する4つのポイント



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)

運動を楽しんで、SW10、BK30

「運動が大切」とわかっているけど、
実行するのはなかなか難しい…。

そこで、運動習慣が身につく
4つのポイントを紹介しします。

この機会に運動習慣を身につけて、
ご自身の生活を変えてみませんか。

厚生労働科学研究班

運動は 意外と楽しいから続く



運動習慣を身につけるコツは、「計画を立てる」こと

計画に含める4つのポイント

運動の計画を具体的に立てておくことが、運動習慣を身につけるコツです。計画には、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」の4つのポイントを含めます。

ポイント① いつ

「時間ができたら運動する」のではなく、あらかじめ運動するルーティンを決めておきます。

【ポイント】

- 何曜日の何時ごろに運動するかを決める。
- 「朝起きたら」「昼食後」「入浴前」「あのTV番組を見ながら」など、具体的に決める。

あなたが計画する「いつ」

続けられそうな「昼食後」にしてみたの

ポイント② どこで

1日の生活の中で、必ず通る場所や、家の近くにある場所に注目してみましょう。

【ポイント】

- 家の中や近くに、運動に適した場所があるかを確認する。
- 家の中、道路、公園、職場、スポーツジム、体育館など、どこで運動するかを決める。

あなたが計画する「どこで」

公園の中も歩けば、季節の変化をもっと楽しめるかも

ポイント③ 誰と

1人で運動するか、または誰かと一緒にするかを決めます。誰かと一緒にする場合、確実に計画を実行できる人を選びます。

【ポイント】

- 1人で運動するか、または家族、友人・運動仲間、同僚など、誰かと一緒に運動するかを決める。

あなたが計画する「誰と」

1人なら気楽にできそうだけどたまには一緒に散歩しない?

ポイント④ 何を

自分に合う（短時間でもできる、1人でできる、など）、やってみたい運動はどれでしょうか。

【よく行われている運動】

ウォーキング、ジョギング、筋トレ、体操、ヨガ、ダンス、ゴルフ、サッカー、バレーボール、卓球、水泳、柔道、登山、釣り、キャンプ、など

あなたが計画する「何を」

やっぱりウォーキングの人が多いのね

元気と健康のために運動習慣を!

安全のために

誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ☒ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☒ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

関連情報

- からだを動かそう!
- 歩数を増やすコツ
- 座りすぎを避けるコツ
- 元気と健康のための筋トレ
- 成人のための身体活動のポイント
- 高齢者のための身体活動のポイント
- こどものための身体活動のポイント
- 働く人のための身体活動のポイント
- 慢性疾患を有する人のための身体活動のポイント
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023