



スポーツでつながり

心と体の

元気を取り戻そう

お家や職場でも簡単にできる
運動・ストレッチ紹介



運動習慣を、日常に。

「階段利用」や「自転車利用」など、
普段の何気ない行動も立派な運動・スポーツです。

適度な運動・スポーツを
行うことによって得られる効果

自己免疫力の向上

感染に対する抵抗力

体重コントロール

生活習慣病の予防・改善

ストレス解消

メンタルヘルスの改善

体力の維持・向上

筋力の維持・向上

血流の促進

腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・良好な睡眠

健康の維持のために必要な「屋外でのジョギングや散歩」などは、
緊急事態宣言下においても外出自粛の対象外となります。

ただし、距離を十分にとるなど、感染防止と周囲の人への配慮を忘れずに！

買い物し「ながら運動」

フロア間の移動はエレベーターではなく階段を利用する



ショッピングカートを使わず、カゴを手で持って買い物をする

歯磨きし「ながら運動」

つま先立ちでかかとを上げ下げする



職場での「スキマ時間運動」

デスクワークなど長時間座り続けると、腰痛や肩こりなどを引き起こしやすくなります。まずは、仕事の合間にストレッチしてみませんか。



詳しくは県ホームページをご覧ください。

三重のスポーツ

検索



詳しくは県ホームページをご覧ください。

三重 総合型クラブ

検索



総合型地域スポーツクラブ

県内では64の総合型地域スポーツクラブが各地域で活動しており、地域に根付いた魅力あるイベントやスポーツ教室を開催しています。

※総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる、地域住民が運営するスポーツクラブ。

★無料体験チケット配布中！

ぜひご参加ください。

有効期限：令和4年3月31日まで



家族におススメ



野口みずきさん

2004年
アテネオリンピック女子
マラソン金メダリスト

運動前の体操

心も体もリフレッシュ

日常生活に少しずつ
体を動かす時間を取り入れていきましょう。

心と体も
元気に!



ビジネスパーソン・
中高年におススメ



谷本 道哉さん

近畿大学
生物理工学部 准教授

筋肉健康体操

スキマ時間を活用

自分ができるやり方でいいので、
楽しく続けていきましょう。

健康的な
ボディに!



女性にもおススメ



南里 研二さん

東京2020オリンピック
セーリングレーザー級
日本代表

体幹エクササイズ

首・肩・腰のコリ、美容に効果的

僕も毎日実践している体幹エクササイズを
一緒にやっていきましょう。

今日から
実践!



令和3年9月 三重県作成
県民の健康を守るプロジェクト