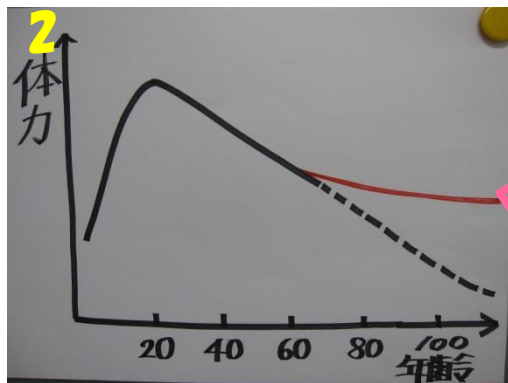


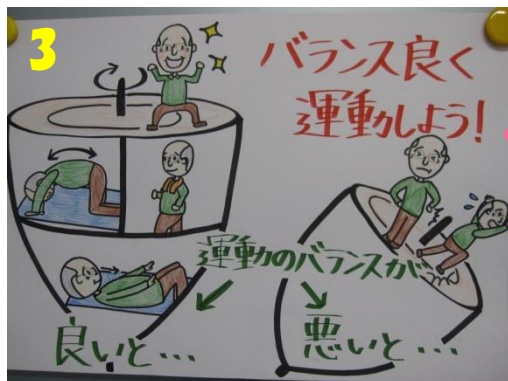
運動の効果を知ろう



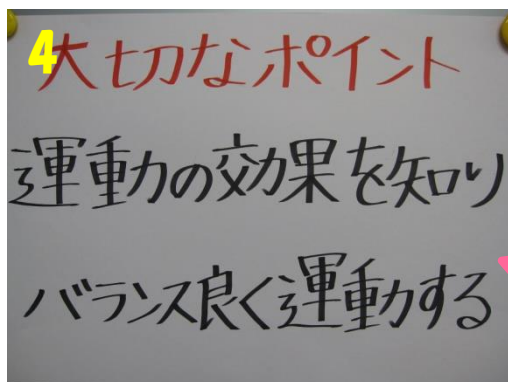
毎日歩数計を見ること、カレンダーに記入することは、自分自身の活動を振りかえるために大切なことです。



横線の20・40...という数字は年齢を表しています。縦線は体力を表し、上に行くほど体力があることを示しています。「何かしないと...」と思っているだけであれば、体力は年齢とともに低下します。しかし、運動を続けることによって、少しでも長い間体力を維持し、元気に過ごすことができます。



運動に取り組む際にはバランスが大切です。ひとつの運動で全身を鍛えることはできません。いろいろな種類の運動を組み合わせ、**バランス良く運動**することで、より元気な体を維持できます。いま、ひとつの運動しかしていないという方はぜひ他の運動にも取り組んでみてください。



大切なポイントは、**運動の効果**を知り、**バランス良く運動**することです。それぞれの運動が身体のどの部分に効いているのかを知り、いろいろな運動に取り組んでみましょう。