

イオンモールではじめよう!

みんなで楽しく、健康に

モール^{de}スポーツ

おうちでもモールでも! 気軽に楽しめる“ながら運動”をご紹介します

ミズノ(株)の健康運動指導士監修のもと
イオンモールでお過ごしいただくシーンに合わせて
身近で少し笑える運動を制作し、
来館されるお客さまにリーフレットで配布しております。

この運動は、ご自宅など毎日の暮らし中でも、
楽しく運動を取れ入れていただけるものですので、
一部抜粋して
オンライン上でも公開することにいたしました。

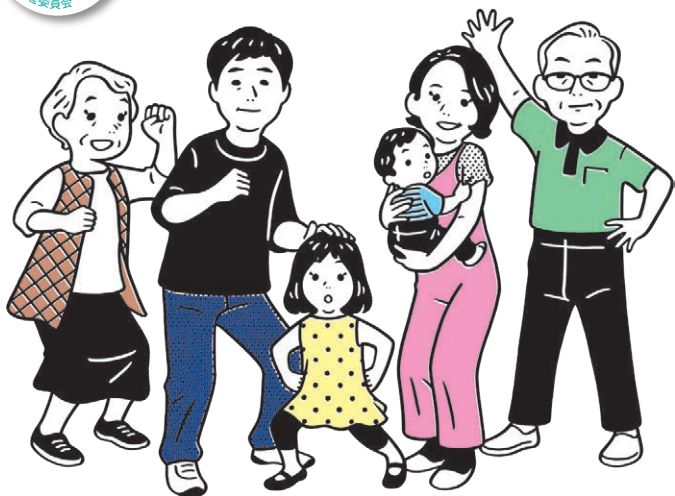
スポーツ庁が推進する気軽にできる運動
「Myスポーツメニュー」もご紹介しておりますので
是非気軽にお楽しみください!

イオンモールでは、お客さまの健康的なライフスタイル
実現をサポートする様々な取り組みを行っています。
スポーツ庁が推進する「スポーツ・イン・ライフ」
「FUN+WALK PROJECT」にも賛同しています。

イオンモールではじめよう!

みんなで楽しく、健康に

モールdeスポーツ



AEON MALL

ハピネスモールをいっしょに。



Sport in Life

モールでもおうちでも!

スポーツ庁が提唱する家でも
気軽に楽しめる運動もご紹介!

館内を移動する時

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう!



エレベーターを待ちながら
太ももの前を伸ばす

太ももの前 (=大腿四頭筋) を
伸ばします

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう!

エレベーターの中で指回し



両手の指先をそれぞれくっつけ、親指から順に他の指にあたらないように回します。
回す方向は時計回り、反時計回りとどちらも同じ回数回します。回数は20回～30回が目安です。

指先を回すことで
脳の活性化を促します

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

片付けをしながら
やってみよう!



商品を入れる時に
腰をひねりながら袋に入れる

お腹の横(=腹斜筋)を
伸ばします

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

お買い物する時

おうちでも!

掃除をしながら
やってみよう!

買い物袋を肩の高さまで
持ち上げ運ぶ



肩の筋肉 (=三角筋の後部) を
鍛えます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

お財布の中の
レシートでやってみよう!



レジを見ながら暗算

簡単な計算をすることで
脳を活性化させます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

ベランダやお庭で
やってみよう!

フードコートで
並びながら
ドロローイング



お腹を凹ませた状態で腹式呼吸をします。
お腹を凹ます時間は30秒程が目安です。

お腹のインナーマッスル
(=腹横筋)を鍛えます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

ご飯を食べながら
やってみよう!

利き手と逆の手で
ご飯を食べる



普段使わない手を使うことで
脳を活性化させます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

片付けをしながら
やってみよう!



自動販売機で商品を買って、膝を曲げずにとる

太ももの裏 (=ハムストリングス) を
伸ばします

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう!



ベンチに座って、家族を待ちながら、ももあげ

足をあげる筋肉(=腸腰筋)を
鍛えます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

おうちでも!

自宅の階段などで
やってみよう!



エレベーターではなく階段を使う

心拍数を上げて
エネルギーを燃焼させます

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行きましょう。

おうちでも!

自宅の階段などで
やってみよう!



一段飛ばしでのぼる

太ももの前 (=大腿四頭筋) を
伸ばします

※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

はじめよう! イオンモールウォーキング

お買い物ついでに気軽にウォーキング!
館内をウォーキングコースとしてご利用いただけます。

歩行距離・消費カロリーが分かる

ウォーキングサインの設置



※サインはイメージです。モールによりデザインが異なる場合がございます。

美しい歩き方をサポートする

ウォーキングリーフレット



イオンモールウォーキングが快適な4つのポイント

- ① お買い物ついでに時間を有効活用!
- ② 時間や天候に左右されない
- ③ 安心の休憩スペース
- ④ 自動販売機・飲食店が充実!



モールを歩いて、 ハッピーになろう!

AEON MALL
MALLWALKING
イオンモールウォーキング

FUN+WALK PROJECT



トコママ



トコパパ

イオンモールはスポーツ庁が推進する、「歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする」官民連携プロジェクト「FUN+WALK PROJECT」に賛同しています。



スポーツ庁は、女性のスポーツ参加を応援しています。

家でも気軽に楽もう！

1

手軽にできる！ながらでできる！
Myスポーツメニュー
～みんなも一緒に動こうよ～



スポーツをやりたくても仕事や家事・育児に忙しくて
まとまった時間の取れない女性のために、
日常生活の中での“すきま時間”や通勤や家事育児などの
“ながら”を利用して手軽にできるスポーツメニューです。

2

振付は「バブリーダンス」を生み出したakaneさんが担当
一人でもみんなでも楽しめる、思わず踊りたくなる

オリジナルダンス！「Like a Parade」

オリジナルダンス！の詳細は
Webページをご覧ください。



女性スポーツアンバサダー「チコちゃん」

スポーツ庁が実施している、女性スポーツ促進キャンペーンの
アンバサダーにNHK番組「チコちゃんに叱られる！」のMC「チコちゃん」が
任命されました。（令和元年10月）

手軽にできる!ながらでできる!?

Myスポーツメニュー

24種類の
メニューが
あるよ

Myスポーツメニューの例

ちょっとした空き時間などにできるもの③

「股関節のトレーニング」

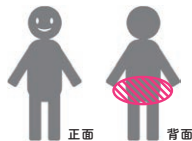


効果

脚(股関節外転筋)のトレーニング

股関節の筋肉を鍛えることで、
姿勢矯正や腰痛予防への効果が期待できます。

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



回数/秒数

脚の上下運動を片側10セット行ってください。

実施方法

1 両ひざを曲げて横になり、右腕を枕に、左腕を床について体を安定させます。

2 ひざを伸ばし、左脚を浮かせ、上げ下げします。
※反対側も同様に行います。

呼吸方法

息を吐きながら脚を上げ、息を吸いながら脚を下ろします。

ポイント

足は肩の高さまで上げます。
ひざとつま先は正面に向けます。

バリエーション



上の足を床に付け、下の脚を上げ下げすると股関節内転筋のトレーニングになります。

Myスポーツメニューの詳細はこちら。
ほかのメニューもやってみてね!





感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

