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

ミズノ㈱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」もご紹介もしておりますので
是非気軽にお楽しみください！

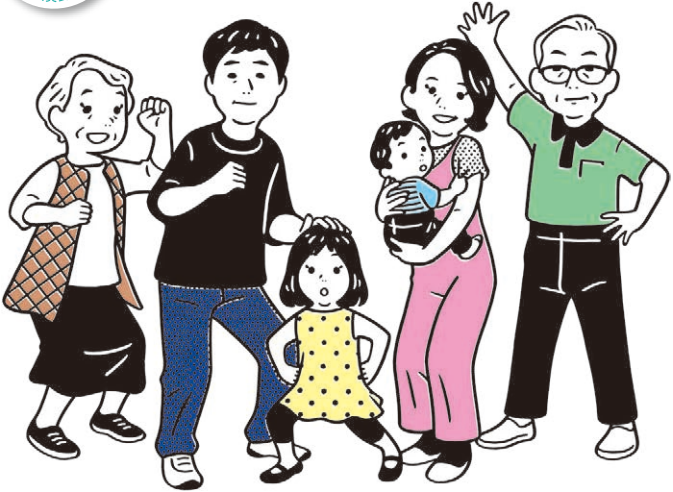
イオンモールでは、お客さまの健康的なライフスタイル
実現をサポートする様々な取り組みを行っています。
スポーツ庁が推進する「スポーツ・イン・ライフ」
「FUN+WALK PROJECT」にも賛同しています。

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

ミズノ公認
なかうら
運動○○推進委員会



AEON MALL
ハピネスモールをいっしょに。

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！
Sport in Life

館内を移動する時

エレベーターを待ちながら太ももの前を伸ばす

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう!

太ももの前(=大腿四頭筋)を伸ばします

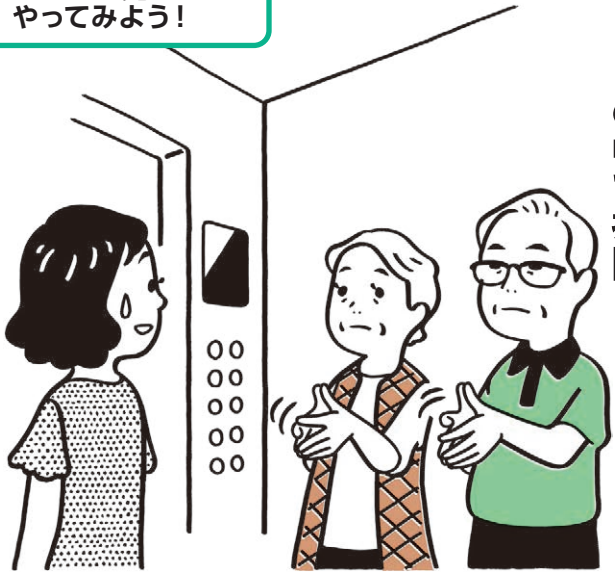
※周りの人や物に気をつけながら、ながら運動を行いましょう。

館内を移動する時

エレベーターの中で指回し

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう！



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。

お買い物する時

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

買い物袋を肩の高さまで持ち上げ運ぶ

おうちでも！

掃除をしながら
やってみよう！

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。

お買い物する時

レジを見ながら暗算

おうちでも!

お財布の中の
レシートでやってみよう!

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。

お食事する時

フードコートで並びながらドローイング

おうちでも！

ベランダやお庭でやってみよう！

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。

お食事する時

利き手と逆の手でご飯を食べる

おうちでも!

ご飯を食べながら
やってみよう！

**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。

イベントに参加／休憩する時

自動販売機で商品を買い、膝を曲げずにとる

おうちでも！

片付けをしながら
やってみよう！

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。

イベントに参加／休憩する時

ベンチに座って、家族を待ちながら、ももあげ

おうちでも!

テレビを見ながら
やってみよう!

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。

館内を移動する時

エレベーターではなく階段を使う

おうちでも!

自宅の階段などでやってみよう!

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、ながら運動を行いましょう。

館内を移動する時

一段飛ばしでのぼる

おうちでも！

自宅の階段などでやってみよう！

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。

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 MALLWALKING イオンモールウォーキング

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

❶お買い物ついでに時間を有効活用！
❷時間や天候に左右されない
❸安心の休憩スペース
❹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

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。

ハピネスモール

このまちの新しい未来。いつもの毎日も、特別な日も、地域に寄り添って、人々とつながって。心に刻まれる体験をここからあなたとつくっていく。みんなの「しあわせ」が生まれる場所へ。ハピネスモールをいっしょに。

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、
日常の生活の中での"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

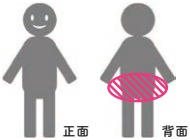
「股関節のトレーニング」

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。
※反対側も同様にします。

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！

このページの内容は、スポーツ庁より提供いただいております。

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. 手の甲をのば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します。
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（がい）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）
- ○ マスクがない時 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○ とっさの時 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

出典：首相官邸ホームページ（https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html#c5）