



実技編：やってみよう!

② 室内運動編

本資料をご利用いただく際は、
糖尿病ネットワーク 糖尿病患者さんの運動療法情報ファイル
「実技編: やってみよう!」の注意事項をご確認ください。

運動内容

ステップエクササイズ 動画解説 0:11

- ・1分間に20～30回程度
- ・1回10分以上で1日30分程度



立位サーキットトレーニング① 動画解説 1:16

その場歩き

スローハーフスクワット

その場歩き

ツイスト

その場歩き

手足バッククロスタッチ

その場歩き



- ・各30秒程度（最後のその場歩きのみ60秒）
- ・3セット続けて行う（約10分間）

立位サーキットトレーニング② 動画解説 4:01

その場ジョギング

水平ツイスト

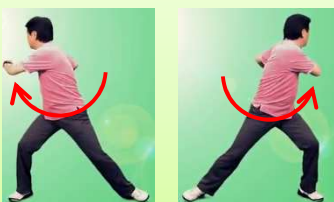
その場ジョギング

斜め下ツイスト

その場ジョギング

バックツイスト

その場ジョギング



- ・各30秒程度（最後のその場ジョギングのみ60秒）
- ・3セット続けて行う（約10分間）

② 室内運動編

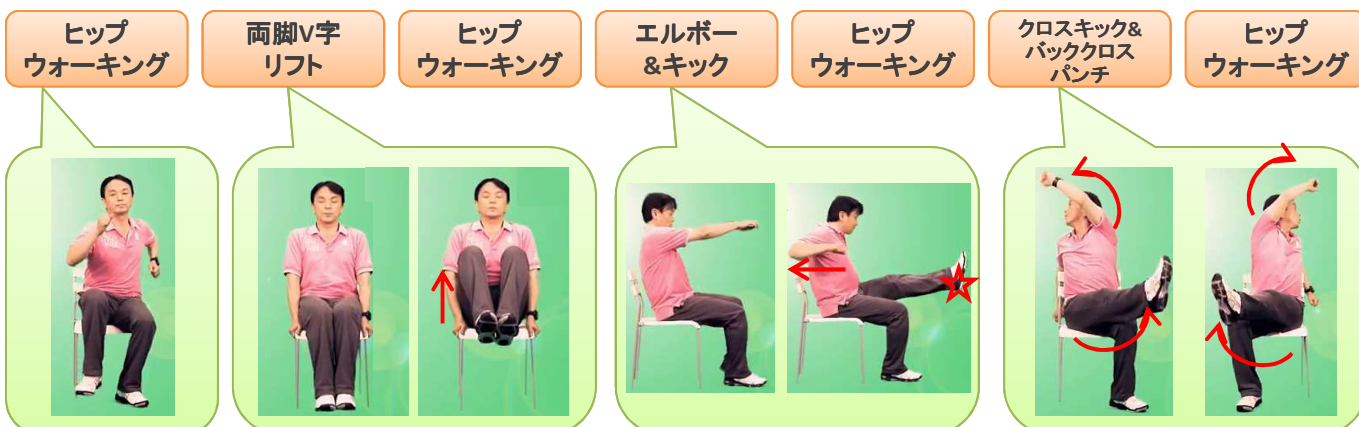
運動内容

イスに座ってのサーキットトレーニング① 動画解説 6:15



- ・各30秒程度（最後のチェアウォーキングのみ60秒）
- ・3セット続けて行う（約10分間）

イスに座ってのサーキットトレーニング② 動画解説 8:25



- ・各30秒程度
（エルボー&キックとクロスキック&バッククロスパンチは左右交互10回、最後のヒップウォーキングのみ60秒）
- ・3セット続けて行う（約10分間）