



実技編：やってみよう!

③ 室外運動編

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

速歩 動画解説 0:10

目安:1日10分以上 3回



速歩のポイント

- ・膝をしっかり伸ばす
- ・つま先でしっかり蹴る
- ・腰をしっかり回し、腰で歩く意識をもつ
- ・腕をしっかり振る
- ・歩幅を普段より20cm程広く

ジョギング 動画解説 1:26

目安:週3回10分以上



ジョギングのポイント

- ・やや前傾姿勢
- ・背筋を伸ばす
- ・足を蹴らずに押すだけ
- ・歩幅を小さく

速歩&ジョギング 動画解説 2:28

目安:20分以上
(トレーニングとして)



速歩



ジョギング



速歩



ジョギング

スローピング 動画解説 3:10

目安:10分以上



スローピングのポイント

- ・階段なら段数、坂道ならば距離など目標を設定する