

TOON サーキットトレーニング



TOON サーキットトレーニングって何？

サーキットトレーニングとは、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う運動のことです。有酸素運動は持久力を高め心臓病や脳卒中などの循環器系疾患の予防に、筋力トレーニングは加齢による筋肉量の減少による虚弱の予防などに貢献します。

TOON（とうおん）には、Training of Our Own（自分自身のトレーニング）という意味を込めています。皆さん、ぜひ自分のために行ってください。

TOON サーキットトレーニングの行い方

TOON サーキットトレーニングは、音楽に合わせて、（可能なら）歌いながら行いましょう。1番と6番はそれぞれ準備体操・整理体操、2～5番は前半が筋力トレーニング、後半が有酸素運動という構成で、全部で約6分です。1日2回、週2～5回程度を無理のない範囲で実施することが理想です。

プラス10にチャレンジしよう！！

我が国では、健康づくりの身体活動の目標値として、「+10（プラス・テン）：今よりも10分動きましょう」を推奨しています。身体活動と健康利益には直線的な関係があり、多く行えば沢山の健康利益が得られるわけですが、最低限の健康利益は、今よりも10分動くことで得られます。TOON サーキットは、1回が約6分ですので、1回でもおおよそこれらの目標値に匹敵しますし、2回行えば楽に目標値に到達します！！



(アクティブガイド、2013)