

# うごこうか ながら運動「ち～とばっか動効果」



現在のページ ホーム > 運動習慣 > 事業所等で活用できる運動メニュー > 事業所で活用できる運動メニュー

## 事業所で活用できる運動メニュー(ち～とばっか動効果)のご紹介

### ながら運動「ち～とばっか動効果(うごこうか)」とは

新潟県では、働く世代の運動量が少ないという現状があります。

そこで、働く世代が1日の大半を過ごす職場で、仕事をしながら手軽にできる簡単な運動(ながら運動)をおすすめしています。

また、このながら運動はより県民の皆さんに親しんでもらえるよう新潟弁でほんの少しという意味がある「ち～とばか」と「動こうか!」、「動くことの効果」を掛けて、「ち～とばっか動効果(うごこうか)」と名付けました。

今まで、「ち～とばっか動効果」のメニューは10種類でしたが、この度38種類に増えました!どれも仕事や家事の合間にできる簡単なメニューなので、ぜひ、皆さんの目につきやすいところに掲示するなど活用してください!

### ち～とばっか動効果(うごこうか)の種類

ち～とばっか動効果は全部で38種類!

働く世代の運動促進のため、デスクワーク、立ち仕事、運転業務が多い人向けと業務形態別のメニューがあります。それぞれの姿勢で起こりやすい身体の悩みに則したメニューやその姿勢でできる筋トレメニューなどがあります。

## ち～とばっか動効果(うごこうか)とは

### ○ち～とばっか動効果の種類

働く世代の運動促進のため、デスクワーク、立ち仕事、運転業務が多い方向けと業務形態別の身体の悩みに則したメニューやその姿勢でできる筋トレメニューがあります。

- 業務形態別
  - デスクワーク(座り仕事)が多い方向け  
首、肩、背中、腰、お尻、足のむくみに効く
  - 立ち仕事が多い方向け  
背中、腰、ふくらはぎに効く
  - 運転業務が多い方向け  
腕、肩、背中、腰、足、お尻に効く
  - + その他  
体力チェックや体づくりの基礎となるメニュー

健康にいがた21 ホームページに  
ながら運動「ち～とばっか動効果  
(うごこうか)」をご紹介します。



働く世代の運動促進のため、業務形態別(デスクワーク・立ち仕事・運転業務)のメニュー

基礎メニュー、体力チェックもあり、あらゆる世代に対して活用可能です。



## 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターでは

健康運動指導士や管理栄養士が事業所に訪問し、セミナーを開催する講師派遣を  
通年で受け付けています。仕事のすきま時間にできる簡単な運動の実演なども  
行っています。

※講師料が発生します(1時間 8,000 円)

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

TEL:025-287-8806 FAX:025-287-8807



# 手を使わずに、イスから立ち上がれる？ 片足立ち上りテスト

【準備するもの】

普段使っているイス

※可動式のものには必ず固定して行ってください。



※手は胸前で組むか、座面をつかんでください。

【評価】

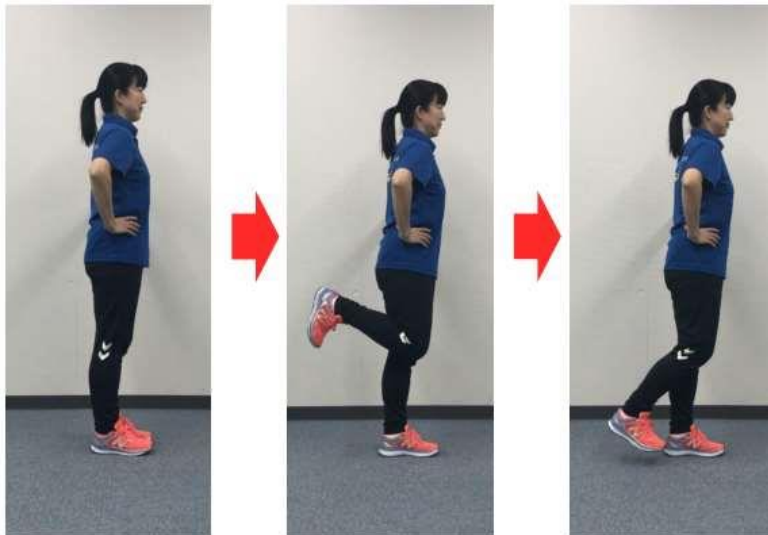
レベルUPを目指そう

高 ↑ 難易度 ↓ 低	A	両手を使わずに非利き足だけで常に立ち上がれる
	B	両手を使わずに利き足だけで常に立ち上がれる
	C	両手を使って利き足だけで常に立ち上がれる
	D	手を使わずに両足で常に立ち上がれる
	E	手を使って両足で立ち上がれる



ち〜とばっか動効果 (うごころか)

## もも裏筋トレ



10回程度繰り返すと効果的！

姿勢が安定することで、腰痛予防に効果的！

①壁に手をつき、お腹に力を入れてまっすぐ立ちます

②後ろにキック！かかとをお尻に近づけるイメージ！

③①～②を繰り返します



すきま時間に筋トレ！

ち〜とばっか動効果 (うごころか)