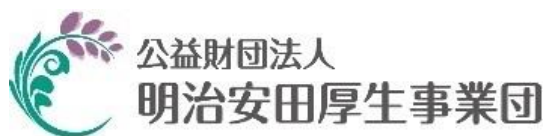


プレスリリース

2025年4月10日



各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団

健康づくり DVD & テキスト 『MYヘルスプログラム』刊行！ 全国の健康増進関連施設に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2025年3月、健康づくり DVD & テキスト『MYヘルスプログラム』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設等に配布します。



刊行 2025年3月
定価 400円（税込）
※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる運動プログラムを紹介するため、2021年から毎年DVDを制作しています。

「MYヘルスプログラム」は、ウェルネス開発室が開発したオリジナルのセルフプログラムです。専用のテキストを用いて自分のペースでマシントレーニングを行います。

トレーニング施設で運動を始めたいけれど、「自分に合ったトレーニング方法がわからない」という方におすすめです。15年ほどの運用実績がありますが、今回、テキストの内容をリニューアルし、更に充実した内容になりました。DVDを参考にテキストと合わせてぜひご活用ください。

当事業団ホームページでも動画を公開しています。希望者にはサンプルDVD & テキスト1部を無償配布します。

※URL：<https://www.my-zaidan.or.jp/publications/healthdvd.php>

「健康づくり DVD」

DVDでは、マシントレーニングを行うための専門知識が、初心者の方にもわかりやすく解説されています。テキストに沿ってトレーニングを行う際、DVDでポイントや進め方を確認しながら進めることができます。



MYヘルスプログラムとは

専用テキストに沿ってプログラムを進めていくだけで、自分にあったオリジナルの運動メニューが出来上がる！

ウエイトトレーニングと有酸素運動で

①筋力アップ ②持久力アップ ③体脂肪の燃焼

テキストは10の課題から構成	インストラクターの指導ノウハウが詰め込まれたオリジナルプログラム
段階的に運動強度と時間を増やしていくので安全かつ効果的	課題をこなしていくだけでオーマイドな運動メニューが完成



STEP 1 マシンの設定や操作方法を確認し正しいフォームでできるようにしましょう

「MYヘルスプログラム テキスト」

MYヘルスプログラムは、専用テキストに沿って課題をこなしていくだけで、最後には自分に合ったオリジナルの運動メニューが出来上がります。テキストは10の課題から構成されており、インストラクターの指導ノウハウが盛り込まれた、事業団オリジナルプログラムです。段階的に運動強度と時間を増やしていくので、初めての方でも安心して、安全かつ効果的にトレーニングを進められます。

スケジュール

STEP	ウエイトトレーニング	有酸素運動
STEP 1	腕立て伏せ	ウォーキング
STEP 2	スクワット	ウォーキング
STEP 3	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 4	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 5	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 6	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 7	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 8	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 9	ダンベルスクワット	ウォーキング
STEP 10	ダンベルスクワット	ウォーキング

目的に応じた運動のポイント

目的に応じてウエイトトレーニングと有酸素運動を取り入れましょう

ウエイトトレーニング(筋力向上、筋量の増進、骨密度の増進、姿勢の維持、代謝の向上)と有酸素運動(体脂肪の燃焼、心肺機能の向上、有酸素能力の向上)

健康づくりには「運動量(消費カロリー) = 運動強度 × 時間」
 体力づくりには「運動強度」

ウエイトトレーニング： 量と反復回数
 有酸素運動： 心拍数と持続時間

STEP 4 感じるつきを軽減しましょう。ウエイトトレーニングの負荷を増やしたり有酸素運動の強度を段階的に高めていきやすい強度で運動します

STEP 5 1RM (最大重量) の設定を行います。また、有酸素運動の心拍数を測定しましょう。STEP10の効果判定のもととなります

1RM (Maximum Moment) は、1回だけ持ち上げることのできる最大の重量を指します。1RMの50%から、60%程度の1RMを設定しましょう。

1RM (最大重量) の設定を行います。また、有酸素運動の心拍数を測定しましょう。STEP10の効果判定のもととなります

【お問い合わせ先】

公益財団法人 明治安田厚生事業団 担当： 隅
 TEL : 03-3349-2741 E-Mail : wellness@my-zaidan.or.jp