

雪かきエクササイズ

作成：かえつメディカルフィットネス ウォーム

ウォームHP



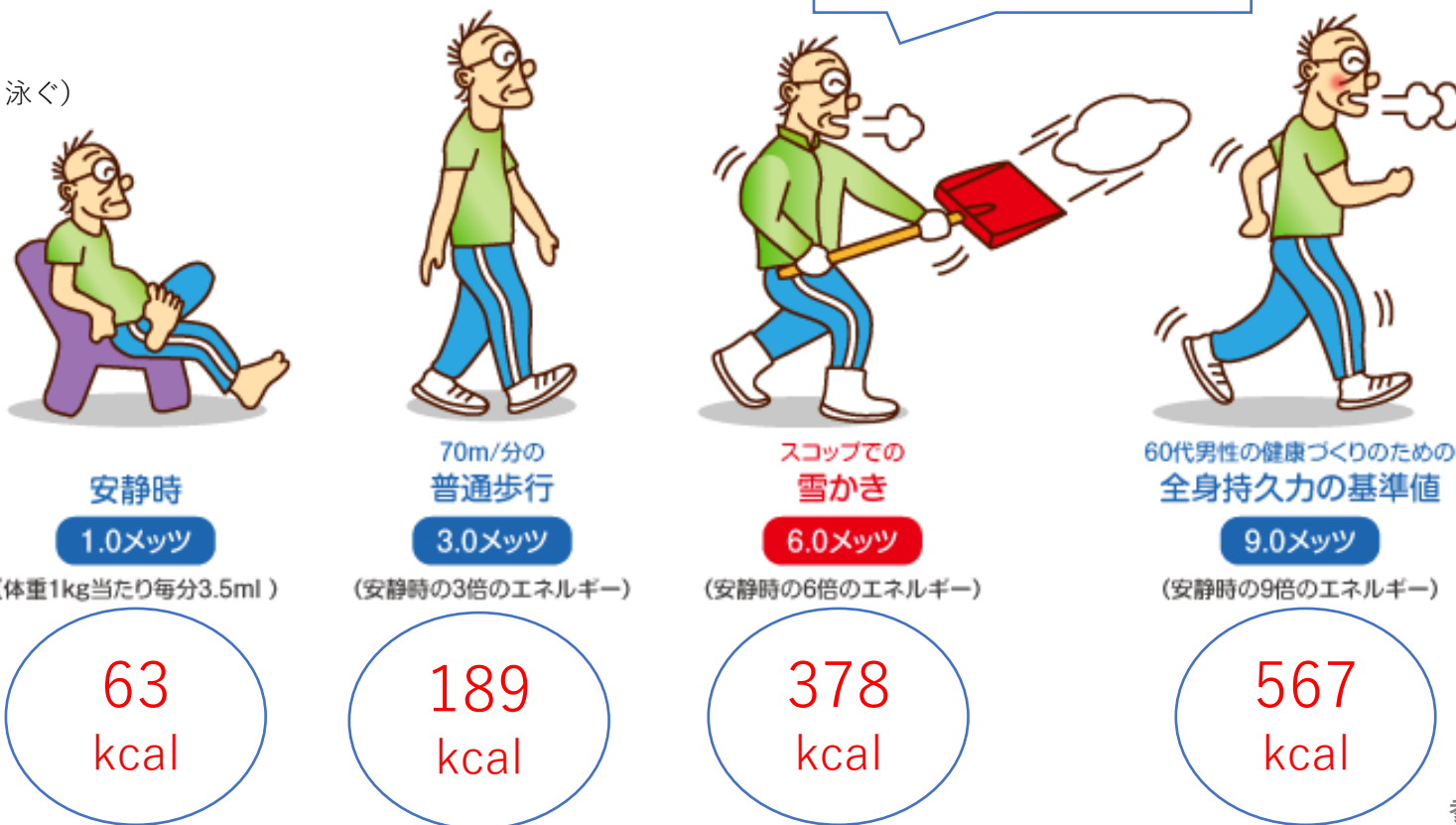
• 雪かきの運動量 **6.0メッツ** (スコップでの雪かき)

* 普通歩行 (3.0メッツ) の2倍!

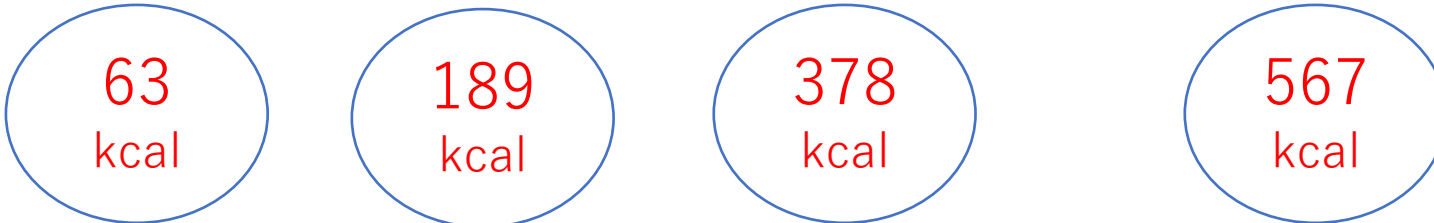
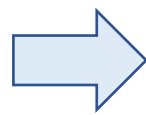
6メッツの運動

- ・ テニス (ダブルス)
- ・ バレーボール (試合体育館で)
- ・ 水泳 (競泳コース以外でのんびりと泳ぐ)

10分で体重程度の
カロリーを消費



体重60kgの方が
1時間過ごした
際の消費カロリー



$$\text{消費カロリー(kcal)} = \text{メッツ} * \text{体重kg} * \text{運動時間} * 1.05$$

参考資料・引用
<http://yukikaki.jp/e1.html>
「雪かきの体力科学」より

雪かきの前後に体をほぐしましょう。

おすすめストレッチ *各種10秒ずつ実施

スノーダンプなどで雪を押し、
ももの前面に疲労がたまりやすいです。
しっかりとストレッチしましょう。

背中まわり①

体側

胸まわり

二の腕マッサージ

ふともも前面



上半身もよく伸ばし
ましょう。

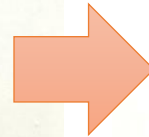
二の腕に疲労感がある
場合、やさしくなでて
ほぐしましょう。

スコップの使い方

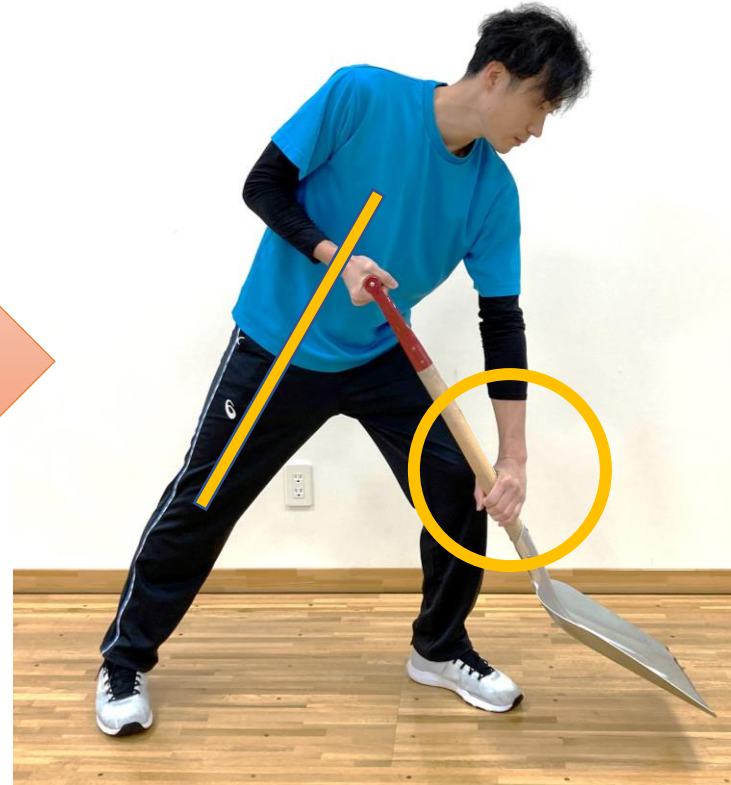
背中が丸まると腰部に負担がかかります。



逆手で持った場合、雪の量が多くなると二の腕に疲労が蓄積されやすいので気を付けましょう。



順手 でななめ後方に雪を掻きましょう。



ななめ後方に雪を掻くことで**背中**の筋トレになります。

Good

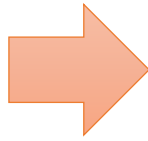


スノーダンプの使い方 ❄️



背中が丸まると腰部に負担がかかります。

背中が丸まらないようにしましょう。



上半身だけでなく、体全体で押していきましょう。

Good 