

縄跳び・健康測定習慣化チャレンジ

強化期間：令和4年11月～令和5年3月

北陸保全工業は、『にいがた健康経営推進企業』および『にいがたヘルスパートナー』登録企業です。

縄跳びは全身のトレーニングや体力づくり、ダイエットにも効果的です。
手軽に楽しく、レベルアップしながらチャレンジしましょう！

〈難易度〉

LV.1

休憩をはさみながら跳ぶ

2.0 ★★☆☆☆

LV.2

連続で跳ぶ

3.0 ★★★☆☆

LV.3

2種目を交互に跳ぶ

4.5 ★★★★☆

LV.4

サーキット形式で跳ぶ

5.0 ★★★★★

Step 1 . . . 縄跳び



Step 1 ☞ 縄跳び（有酸素運動）の特性と
その効果を知りましょう

Step 2 ☞ 定期的に健康測定をしましょう

Step 3 ☞ 健康測定結果を記録しましょう

Step 2 健康測定



【各事業場ご設置】
デジタル自動血圧計HEM-1040



【各事業場ご設置】
体重体組成計BC768WH

Step 3 記録



縄跳びは、跳ぶ脚だけでなく、縄を回す腕にも疲労が溜まることから、**全身を鍛えることができる有酸素運動**といわれています。ジョギングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れた運動です。**有酸素運動を続けることで、脂肪の燃焼や筋肉を引き締めるダイエットにつながります。**

LV.1 休憩をはさみながら跳ぶ

- ① 前跳び 50回×5セット
シンプルな跳び方。1回ずつ両足を揃えて跳ぶ。
- ② もも上げジャンプ 50回×5セット
背筋を伸ばしたまま、できるだけ高く交互に脚を上げる。

縄跳びに慣れていない方は、まずは前跳び50回を5セット繰り返すことを目標にしてみてください。1セット終わるごとに15秒～30秒ほどの休憩を挟みます。前跳びに余裕が出てきたら、もも上げジャンプも同様のセット数行ってみてください。

LV.2 連続で跳ぶ

- ① 前跳び 5分間
- ② もも上げジャンプ 5分間

休憩を挟んで行うレベル1ができるようになったら、5分を目標に連続でジャンプしてみましょう。リズムやタイミングがズれてくると縄に引っかかりやすくなります。できるだけ最後まで連続で行えるように挑戦してみてください。



LV.3 2種目を交互に跳ぶ

- ① 前跳び50回、もも上げジャンプ50回を交互に跳ぶ×3セット

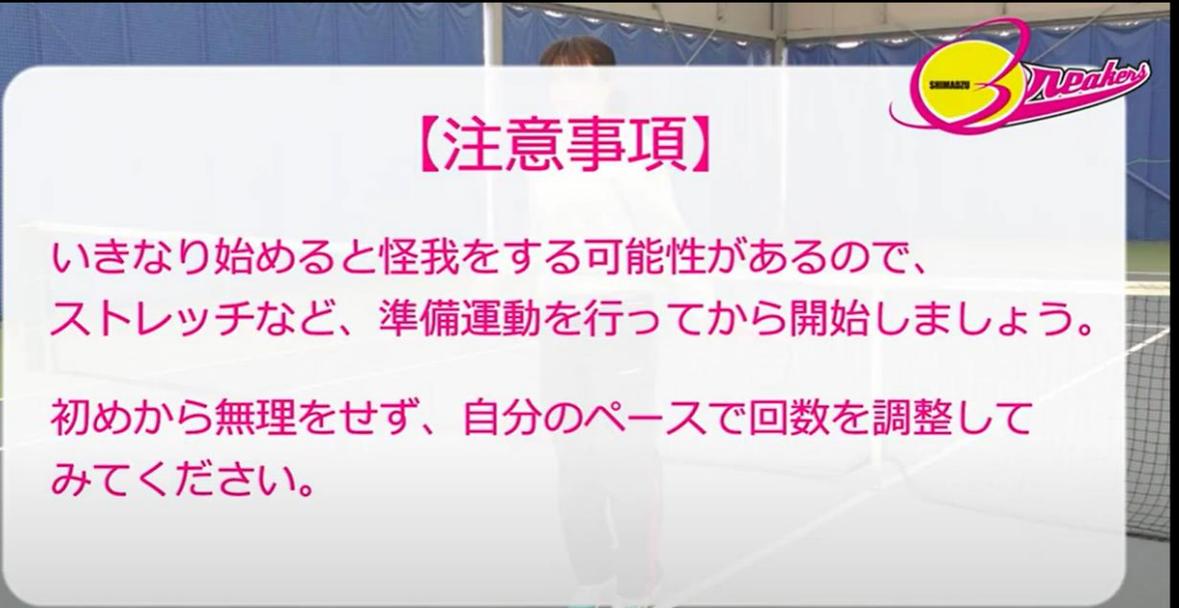
連続でジャンプできるようになってきたら、サーキット形式のトレーニングに移行します。前跳びともも上げジャンプを、15秒の休憩を挟みながら50回ずつ交互に行います。

LV.4 サーキット形式で跳ぶ

※メニュー間の休憩は15秒

- ① 前跳び 50回(もも上げジャンプ 50回)
- ② サイドジャンプ 26回
前跳びをしながら、できるだけ大きく左右にジャンプする。
- ③ 前跳び 50回(もも上げジャンプ 50回)
- ④ ランジジャンプ 26回
縄を回しながらランジの姿勢でジャンプし、空中で脚を入れ替える。ゆっくりと縄を回し、前脚の太ももが地面と平行になるまでしゃがみ込む。
- ⑤ 前跳び 50回(もも上げジャンプ 50回)
- ⑥ クイックジャンプ 25回
ジャンプを低くし、できるだけ素早く跳ぶ。
- ⑦ 前跳び 50回(もも上げジャンプ50回)

おすすめ動画のご紹介



<https://youtu.be/0006FsEwOdY>