



神奈川県

ライフスタイルにフィットネスを

# #Fit3033

カラダを動かすって、  
たのしい!



## #Fit3033とは?

1日<sup>サン</sup>30分 × 週<sup>サン</sup>3回 × <sup>サン</sup>3ヶ月間

家でも外でもオフィスや学校でも、気軽にカラダを動かして運動する習慣を身に付ける活動。  
ひと駅歩いたり、階段を利用したり、仕事や勉強の合間にストレッチをしたり、  
日々継続して適度にカラダを動かすことが美容にも健康にもつながります!



CAMPUS  
LAB.  
campuslab.jp

キャンパスラボのメンバーが紹介!  
#Fit3033ストレッチムービー公開中!



※「キャンパスラボ」は、各大学のミスキャンパスが、企業や自治体と一緒にマーケティングから商品開発・PR&プロモーションまで一貫して考え、実践する社会課題解決プロジェクトチームです。

# サン マル サン サン 3033 運動

神奈川県が行う「3033(サンマルサンサン)運動」は、県民の皆さんが1人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かなライフスタイルを送るために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをライフスタイルの一部として習慣化していただく活動です。

サン マル  
1日 **30**分

気軽にカラダを動かしましょう。  
(10分程度の運動を合わせて30分でも◎)

サン  
週 **3**回

できれば2日に1回運動しましょう。

サン  
**3**ヶ月間

継続しましょう。  
運動の効果が現れ、  
運動習慣も身に付きます。

くらしに運動・スポーツの習慣を! ~少しの工夫と時間で「持久力」「柔軟性」「筋力」を高めましょう~

Point

01

## 持久力 を高める有酸素運動

大また歩きで通勤・通学をエクササイズに! / 水泳やエアロビクスを始める / 休日にジョギングやサイクリングを行う / 買い物には徒歩や自転車で行く / 自然を満喫しながらハイキングをする



Point

02

## 柔軟性 を高めるストレッチ

3033スキマストレッチでリラックス! / お風呂上りに体の筋肉を伸ばす / 仕事の合間にイスに座りながら、背筋を伸ばす / 起きた後や寝る前に布団の上で大きく背伸びをする



Point

03

## 筋力 を高める筋力トレーニング

エレベーター、エスカレーターのかわりに階段のぼり / 電車やバスの中でカートの上げ下げ / テレビを見ながら腹筋運動 / ペットボトルをダンベルがわりにする



まずは  
健康チェック

無理な運動はかえって体調をくずしたり、病気に悪影響を及ぼします。これまでに体を動かした時に胸部に痛みを感じたり、めまいがしたことがある場合や、血圧や心臓の問題のために薬を服用している時などには、運動やスポーツを行う前に医師の相談を受けるようにしてください。

詳しくは3033運動webサイトへGO ▶ <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/index.html#a02>

3033運動



かなチャンTV YouTube「かなチャンTV」で3033運動を動画でも紹介しています。

かなチャンTV



### 3033運動についてのお問い合わせ

神奈川県スポーツ局スポーツ課

(Tel) 045-285-0796 (Fax) 045-662-5557

神奈川県立体育センタースポーツ推進班

(Tel) 0466-81-2803 (Fax) 0466-83-4622