

1分運動でみんなで健康になろう

セルフメディケーション^{*}意識向上

(※ 自分の健康を自分自身で管理すること)

時間管理能力、仕事効率向上

運動不足解消、体力向上

- ✔ **ずっとパソコンの前なら**
1時間に1回パソコンのモニターから離れることで
眼精疲労の軽減に役立ちます
- ✔ **立ち仕事のお悩みに**
筋力を鍛え、動かすことで、
むくみの軽減や怪我の予防につながります
- ✔ **ダイエットをしたい**
1分の引き締め運動をマメにすることで、
ダイエット管理に役立つことができます
- ✔ **ストレスの解消**
1分でも筋力運動をすることによって
気分を切り替えポジティブな思考に変化します

オフィスでできる簡単1分運動



肩まわし運動 皿まわし運動 スクワット 腸運動



首の運動 伸び運動 ヘソヒーリング 壁で腕立て伏せ

地球市民1分運動にご参加ください

企業・団体で参加



ウェブサイトにて企業名を
ご紹介させていただきます

取り組みの様子やキャンペーン等をお知らせください
地球市民1分運動関連のSNS(Facebook、Twitter、
Instagram、google+)にも掲載します

個人で参加



おすすめ地球市民1分運動の
動画をプレゼント!

公式サイト「参加する」からお申込みください
参加登録は無料です

ご登録はこちら

<https://onemin.jp/>



【お問い合わせ】 電話:052-307-1831 メールアドレス:webadmin@onemin.jp

一般社団法人 Earth Citizens Organization (ECO)

<http://earthcitizen.jp/>   



1時間ごとに1分間運動する
自分に自己投資をしましょう

<https://onemin.jp/>

地球市民



いっぶん
うんどう

1分運動

1日に数回、手を休めて
たった1分、運動しましょう！



職場で



学校で



自宅で

「地球市民1分運動」とは・・・

1日のうちに何回か
1分間だけ体を動かすという取り組みです。

一般社団法人ECOでは
1人ひとりの体、心、精神(意識)が健康になることが
地球環境をはじめ、現代社会が抱える
様々な問題の解決につながると考えています。

日本だけではなく、アメリカ、韓国、カナダ、
イギリス、ドイツ、香港、中国、ニュージーランドで
行われている新しい世界的なムーブメントです。

実施例

事務職 A子さん(30代)の場合



企業・団体様の導入事例



愛知県名古屋市 株式会社D様
(サービス業運営本部)

毎時0分になると、オフィスのあちこちからアラーム音が聞こえてきます。その音を合図に、社員たちは各々体を動かし始めます。

パソコンの前で座っている時間が長い仕事柄、慢性的な肩こりや腰痛、足のむくみをかかえる社員も多くいます。運動の必要性をわかっていながらも、つい後回しにしてしまうのが常でした。

行う運動の回数や種類は業務のスケジュールや体力にあわせて様々です。SNSグループを作って「何時にどんな運動をしたのか」を報告したり、定時になると会議中であえて1分運動を行うことで、初めは腰が重かった社員にも定着してきました。1日10回以上行う者や、帰宅後も家族と一緒にいる方もいます。

地球市民1分運動を導入してから半年になりますが、多くの効果が聞かれています。1時間の区切りがハッキリつくので、作業効率がよくなった、気持ちを切り替えやすい、集中力が高くなったなど。腰痛が楽になった、血液循環がよくなった、足腰が強くなった、食事がおいしく食べられるようになった、朝起きるのが楽になったなど身体的な改善もありました。

社員の体力向上、健康への意識も高くなり、メンタルヘルスにおいても良い結果が出ているようです。勤務時間のうち数回「1分」を費やすことになりませんが、良い作業効率を維持できていますし、何より社員がイキイキ



しています。コミュニケーションも活発になっており、今後も良い効果が得られることを期待して継続実施していく予定です。