

地球市民



いっぶん  
うんどう



分運動

ご登録はこちら

<https://onemin.jp/>



1時間ごとに1分間、何らかの運動をします。

体操でも筋トレでも何でもOK。たった1分でいいのです。

ちょっと息抜きをする感覚で、

1時間に1分だけ自分自身に投資しましょう。



1min

大事なものは継続

1日10回が目標ですが、まずは1回から始めても大丈夫です。短時間の運動であっても、継続的に行うことで健康効果が期待できます。

〇〇っぱなしはNG

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」でいる生活スタイルは、心身にいろいろな弊害をもたらします。忙しいときほど、1分運動がおすすめです。

みんなと一緒に

職場、学校、家族などみんなで行えば、お互いに励ましたり刺激しあいながら継続しやすく、円滑なコミュニケーションの一助になります。

取り組みの様子をお寄せください ウェブサイトで紹介させていただきます

運動不足  
解消



ストレス  
発散



集中力  
業務効率  
アップ



健康  
増進

<https://onemin.jp/>



Created by 脳教育 (Brain Education)

1分運動は、脳教育からきています。脳教育(Brain Education)は、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を高める人間性回復の技術についての教育と実践法であり、国連や世界各地の政府・自治体などと連携を図りながら、普及が進められています。地球上に存在している生命体のうち、人間の脳ほど複雑な構造と機能をもつ存在はなく、誕生後にこれほど多く脳が変化する存在もありません。脳教育では、この脳の力を最大限に引き出す技術(ヒューマン・テクノロジー)を学びます。地球市民1分運動は、このヒューマン・テクノロジーの一つです。今の時代を生きていく人類に最も必要な健康と幸せのための技術です。