

日本体操協会とアクサ生命は、健康的で幸福な生活を送ることができる社会を共に目指しています



公益財団法人

日本体操協会



アクサ生命保険株式会社

## 短い時間で気軽に身体を動かせる日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso」(ザ・タイソウ)のご紹介

### The Taiso (ザ・タイソウ)とは

日本体操協会が、心身の健康の増進と明るい社会づくりに寄与するため作成しました。  
世代や体力等の状況を問わず、短い時間で楽しく手軽にできる体操です。

こんな場面でぜひご活用ください

一日の  
始まりに  
ご自宅で!

朝礼や全社  
イベントの際に  
全員で!

仕事の合間の  
リフレッシュに!



体操元日本代表の亀山耕平さん・新竹優子さん  
と一緒に体を動かしましょう

#### The Taiso (ザ・タイソウ) 20秒バージョン

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/212.html>



#### The Taiso (ザ・タイソウ) 2分半バージョン

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/213.html>



座りながらもできますよ

### 運動の必要性

運動習慣のある人は、下記の効果が認められています。\*

生活習慣病の  
罹患率が低い

死亡率が低い

メンタルヘルスの  
改善

生活の質の改善

運動習慣を身に着けることで、腰痛や肩こり、頭痛を予防・改善するなど、労働生産性向上にもつながります。

\*出典：[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)

**長期的には1日に短時間の運動を数回行なう程度でも健康上の効果が期待できます。  
ぜひ職場で、お家で、実践してみましょう!!**

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・協力：公益財団法人日本体操協会



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)

お問合せ先・担当者