



ながら運動・どきどきスポーツ

ミズノの取組み

ミズノ株式会社（大阪市）では、スポーツ分野で培った強みを生かし、心身の健康増進や地域の多様なコミュニケーションの促進に取り組んでいます。



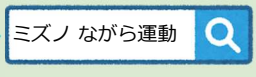
ちょっと意識を変えるだけで、日常生活がそのまま運動になる。いつでも、どこでも、その場で運動。これなら誰でもできる。それが「ながら運動」の極意です。

毎日の通勤中に、オフィスの中であるいはご自宅で、是非「ながら運動」にお励みください。

＼ myながら運動 / Youtubeはこちらから



公式サイトもご覧ください！



ドキスポ



耳たぶで計測するワイヤレス脈拍計「ミクハ」を使った、誰でも運動が楽しく、ゲーム感覚で実施できる運動プログラムを開発！

自分の心拍数を上げたり、下げたりして動物や電車を動かし、レースをしたり、鬼ごっこをしたり、スポーツルールを少し変えて実施するのが「ドキドキスポーツ」です。

脈拍×電車のおもちゃ

あなたの脈拍数に応じて、スピードが変化！



脈拍ビンゴ

マスの数字と脈拍数を一致させてビンゴを狙おう！



本を読みながらやってみよう！

図書館で借りた本を読みながら、あなたも「ながら運動」を始めてみませんか

足の裏をつけて前屈！



座った状態でももあげ！



足の指でタオルを
引き寄せる！



パンチでかかとあげ！

