

## 2. がんばらんば体操の運動量について

一般的によくおこなわれているウォーキング及びジョギングと比較した。3 分間あたりの消費エネルギーを示した。

運動の種類	消費カロリー（単位：kcal）			
	男性		女性	
性別				
体重	60 kg	70 kg	50 kg	60 kg
ウォーキング 3 分間	4.5	5.3	3.5	4.5
すこやか編 1 回(3 分間)	5.7	6.4	4.8	5.7
げんきアップ編 1 回(3 分間)	7.9	9.4	6.6	7.9
がんばらんば編 1 回(3 分間)	16.3	19.3	13.1	15.8
ジョギング (120m/分) 3 分間	18	21	14.5	17.5

すこやか編は椅子に座っておこなうことができるため、歩くのが困難な方でも部屋の中で十分に体を動かすことができる。すこやか編とげんきアップ編はゆっくり体を動かすのでストレッチや上半身の筋力維持、または可動域を広げる効果（柔軟性を高める）もある。がんばらんば編はジョギング相当のエネルギー消費量があるため、スポーツや部活動での準備運動として活用できる。

ちなみにがんばらんば編を 10 回程度おこなうと缶ビール 1 杯分を消費することができ、げんきアップ編を 2 回程度行くとチョコチップクッキー 1 枚分を消費することができ、すこやか編を 3 回程度行くと飴玉 1 個を消費することができる。

