

大人の健康だより

～頑張るから「整える」へ～

潜在能力を最大化する
『ゾーンゼロ』エクササイズ

ゾーンゼロエクササイズ

自律神経を整える

おすすめの**実践法**

ゾーンゼロエクササイズとは？



心拍数をほとんど上げない非常に軽い運動を指す新しいフィットネスの概念

一般的な運動は「身体」を鍛えることを目的としているのに対し、ゾーンゼロエクササイズは「心」の状態を整えることを最優先します。



その目的は心身を最適化し、これから迎える本番（仕事・試験・スポーツ等）で、最高のパフォーマンスを発揮するための準備をすることにあります。

ポイントは、緊張やストレスのかかる場面の「直前」に行うことで、最高のパフォーマンスを発揮できる心身の状態を作り出せる、という極めて実践的な点にあります。

✓ 朝のスタートアップ (1～3分)



1. 座ったまま、ゆっくりと腹式呼吸を5回行う。
2. 首や肩を、痛みを感じない範囲でゆっくり回す。

✓ 仕事のリセット (1～3分)



1. 目を閉じ、PCやスマホから意識を離す。
2. 呼吸だけに集中し、息が出入りの感覚を意識する。

✓ 緊張する本番直前 (1分)



1. 息を吸う時間の「倍」の時間をかけゆっくりと息を吐き切る。これを3回繰り返す。
(例：4秒吸って8秒吐く)

✓ 一日のクールダウン



1. 仰向けになり、全身の力を抜く。
2. 深呼吸をして足先から力が抜けるイメージをもつ

Writer アスカゼ 田中 宏樹

【引用・参考文献】 Zero-time Exercise on Physically Inactive Adults with Insomnia Disorder: A Randomized Controlled Trial
Effect of zero-time exercise intervention on physical activity levels and sedentary behavior among college student