

「ながら運動」とは…?

わかっちゃいるけど、続かないのが日々の運動一。
 だったら、何かをしながらこっそり運動ができれば、
 少しは続くんじゃないかな？
 日々の生活の中に隠れた運動、あるやん!! スポーツ
 メーカーのミズノが、大阪府とマジに考えた「クソツ」
 と笑える運動の数々。社会貢献しながら「コソツ」と
 運動しませんか？



夕日に向かって
胸をそらす

胸の筋肉
(=大胸筋)を伸ばします



ごみを拾い終えて
ガッツポーズ

太ももの前、股関節周り
(=大腿四頭筋、内転筋)を伸ばします



ももを挙げて歩く

足を挙げる筋肉
(=腸腰筋)を鍛えます



ふくらはぎを
のばしながら
受付する

ふくらはぎ
(=ヒラメ筋・腓腹筋)を伸ばします



待ってる間に
太ももを伸ばす

太ももの前
(=大腿四頭筋)を伸ばします



マンボのリズムで
ステップを踏みながら
ごみ拾い

運動量を増やし、
エネルギーを消費します



しゃくランジしながら
ごみを拾う

下肢筋力全体を鍛えます



ひざを曲げずに
ごみを拾う

太ももの裏(=ハムストリングス)
を伸ばします



myなからサイト なから公式サイト



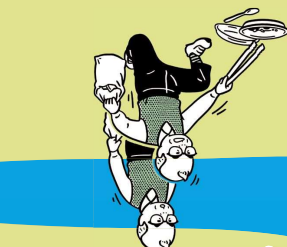
拾ったごみを運びながら
肩の上げ下げ

首周りの筋肉
(=僧帽筋)を鍛えます

肩の高さまで
ごみを持ち上げ運ぶ



肩の筋肉
(=三角筋の後部)を鍛えます



大阪湾之河川の清掃隊を「海ごみ対策」のサント



あなたの街の
海へ川へ
ごみ拾いに行こう!



海ごみ
対策
知ろう!

ながら運動

de

ごみ拾い



健康づくりも兼ねて、ながら運動を楽しみながら、自分
 が暮らす街、川、そして大阪湾をきれいにしませんか？
 さあ、せつかごみ拾いするなら、健康に、そして面白
ごみ拾い×ながら運動

最後の取組み 街や川、海岸でごみ拾いをし、
 海に流れないよう心にとらよう。
 るごみもあります。

しかし、すでに捨てられていたり、雨や風で流されてい
 るごみは、家に持ち帰ってきちんと捨てる
 その2 ごみは家に持ち帰ってきちんと捨てる
 できるだけ使わない

その1 ペットボトルなどの使い捨てプラスチックを
 毎日の生活の中で捨てることあります。
海の生き物を守るため、わたしたちにできることは？

その大半は、街で適切に捨てられなかったごみが、水路
 や川を通って海に流れ出たものです。

美は、海洋ごみの約8割はプラスチックごみ
 があるのではないのでしょうか。

この世界的な問題を、みなさんも一度は耳にしたこと
 しまうことが原因です。
 人間の捨てたごみに絡まってしまったり、誤って食ハ
海の生き物たちが悩んでいます

ごみが無い大阪湾を目指して!

知ってた？

大阪は水のまち

海や川といった水に恵まれて大阪は発展してきました。
大阪にとって、水は宝！
大切に守って、未来へつないでいきましょう。
ここでは、大阪を流れる川を3つご紹介します。

おのさとかわ 男里川



河口部には貴重な干潟があり、カニなどが多く生息しています。



みんなでも
キレイに
しよう

せつつきょう あくたがわ 摂津峡(芥川)



春は桜、夏はホタルに川遊び、秋は紅葉。四季を通じて楽しめる自然あふれる公園！

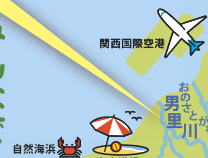
だいにねやがわ 第二寝屋川



河川敷遊歩道に植栽を行い、うるおいのあるスペースを創出！



地図で見ると川と海が
つながっていることが
よくわかるわね



大阪府

海ごみが海の生き物を
傷つけます

プラスチックごみから 海を守ろう！

わたしたちにできること

マイバッグを利用するなど、使い捨ての習慣を見直しましょう！
プラスチックごみのポイ捨ては絶対にやめましょう！
河川や海岸等の清掃活動に積極的に参加してみましょう！



大阪府では SDGs の推進を図り、SDGs 先進都市をめざします

海に流れていくごみ

大阪府では、プラスチックごみが漂流ごみ全体の約8割を占めています。

プラスチック以外	14%
食品包装材 レジ袋 ペットボトル	33%
その他 プラスチック	53%

大阪府に帰着するまで (人生活) の種類
(平成27年度環境省調査より)

街でのポイ捨て

細かいプラスチックごみは細かく砕かれてマイクロプラスチックになります。
※マイクロプラスチックとは、5mm以下の微細なプラスチックごみのことです。

流れ着いたごみだらけの海岸

釣り針のついた釣り糸

直接海に捨てられたごみだけでなく、街中や山の中で不用意に捨てられたごみも、雨や風で流されて、川から海へと運ばれてしまいます。

海ごみ・マイクロプラスチックが海の環境や生態系を破壊します。

海の生物がマイクロプラスチックを餌と間違えて食べることで、吸着した化学物質が取り込まれ、食物連鎖を経て、生態系に影響を与えることが心配されています。

海ごみをなくすために、わたしたちにできること

- 使い捨てプラスチック製品を使わないようにしましょう！
- プラスチックのポイ捨ては絶対にやめましょう！
- 地域の清掃活動に参加しましょう！

マイバッグなど、繰り返し使用できるものを選びましょう。また、レジ袋やストローなど、必要でないものは断りましょう。

屋外で出たごみは必ず持ち帰り、お住まいの市町村のルールに従って適切にリサイクル・ごみ出しをしましょう。

大阪府内では、河川や海岸等でさまざまな清掃活動が実施されています。積極的に参加してみましょう。