

わたしは、馬といえはすぐにニンジンを思い浮かべますが、実際には最もそれが好きとは限らないようです。彼らは甘味を感じやすい生き物で、はちみつや氷砂糖、果物などを与えると喜んで食べるといいます。競走馬など、しっかりとした栄養管理が必要な場合は甘いものを知らずに育つため、そうした個体に急に果物などを与えたとしても、食べてくれないことがあるようです。

はるか昔、その祖先は森に生息して木の実などを食べていました。その後、気候などの変動によって生活の場所が草原に変わっていきます。われわれ人間は、古くから幅広い分野で彼らに助けられて生きてきました。馬の好物はニンジンという印象がある理由は定かではありませんが、軍馬などの訓練において、ポケットにしまっておけて、いつでもおやつとしてあげられる手軽なものだったからという説があります。また、比較的安く手に入るという点も、その理由の一つであったのかもしれませんが。現代においては他にカボチャなどもよく与えられるようですが、いずれにしても、それはただの野菜ではなく、昔も今も馬との関係をつなぐ、特別な食事だといえるのではないのでしょうか。

令和7年10月12日

保護者の皆様

野田地域交流会

子供手芸教室開催のお知らせ

拝啓 紅葉の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当会では、子供手芸教室を開催いたします。制作を通じて集中力や発想力、表現力を身に付けていただける内容となっております。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

なお、詳細については、同封のチラシをご参照ください。

敬 具

記

- | | |
|-------|-----------------|
| 1.開催日 | 11月23日(日) |
| 2.時 間 | 13時から15時まで |
| 3.対 象 | 小学4年生から6年生までの児童 |
| 4.参加費 | 1,000円(材料費含む) |

以 上

きれいな形や美しい緑色をした葉が魅力の観葉植物ですが、最近ますます人気が高まっているようです。数年前、自宅にいる時間が長くなった時期に再注目されたのがきっかけですが、日常が戻ってからも、すっかり趣味として定着したようです。今人気なのは天井からつるしたり、壁に掛けたりして楽しめるタイプのものです。他にも、ぷっくりとした葉っぱや、色とりどりの見た目がかわいらしい多肉植物の需要が高いといえます。これらは育てる楽しさに加え、インテリアとしての魅力も兼ね備えています。

19世紀のヨーロッパで、南国から持ち帰られた珍しい植物を育てることがブームとなり、室内で自然を楽しむ文化が広がっていきました。ところが、初めのころは海を渡っている途中で枯れてしまうということがよくあったようです。そこで、小さな温室のような状態になるガラスケースに入れておくという手法が発明され、さまざまな植物が世界中に運ばれるようになりました。

ところで、銀行に行くと大きな観葉植物を目にすることはありますか。これは店内を明るく開放的な印象にして、お客さんに楽しんでもらうという以外に、隠れた理由があります。これらには高さが170センチメートルほどのものが多いそうです。なぜかという、強盗に入られたときに、植物が犯人の身長を記憶する目安になるからです。それは癒やしだけでなく、防犯にも一役買っていたということなのです。

令和7年10月12日

株式会社元林産業
総務部長 前田 幸夫 様

森北テクノセンター
広報部長 東野 絵里

商品開発セミナーのご案内

拝啓 紅葉の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当センターでは、商品開発セミナーを開講いたします。本セミナーでは基礎から販路の開拓まで、幅広く学んでいただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 11月27日(木)
2. 会場 森北テクノセンター
3. 詳細 別紙参照
4. 問い合わせ先 電話番号 050-1027-8917
5. 日程

時 間	内 容	講 師
9時～10時	商品開発とは	目黒 あき
10時～11時	事例とポイント	東田 康太
11時～12時	販路拡大の工夫	川口 由美子

以 上

新しいお札が発行されると、何だかわくわくしてしまいますが、かつての日本では、およそ600年間も貨幣が造られない時代があったようです。それは、10世紀ごろからのことで、存在はしていたものの、流通は少なく、米や絹が実質的にその役割を果たしていたといえます。

その後、12世紀になると中国から大量の銅のお金が輸入されます。これは、使うたびに計量をする必要がないことや、1枚が1文の価値を持ち、計算がしやすいこともあり、広く流通していきます。人々の間でたくさん使われるようになると、初めは使用を禁じていた幕府や朝廷も、これを認めます。買い物や仕事上の支払いなどさまざまな場面で活躍し、それにより経済が活発になりました。都では地域の名産品なども盛んに取引されるようになり、地方の年貢は、米や絹などの代わりに銭で納めるようになりました。この時代の遺跡からは、お金がいっぱい入ったつぼがよく発見されます。最近では、2023年にも群馬県の建設現場から10万枚以上が見つかっています。これがなぜ埋められていたのかについては、貯金やおまじないなど、さまざまな理由が考えられていますが、いずれも定かではありません。

16世紀になると、やっと各地で鉱山が開発され、金貨や銀貨が国内で造られるようになります。そして徳川幕府によって、ようやく重さや品質が統一されるようになったのでした。こうして、かつて海外に頼っていた時代から、自国の通貨制度を築くに至るまでには、長い時間を要したことが分かります。そして、その価値やあり方が時代によって大きく変わってきたことに気付かされます。

〔文書番号〕 深食発第113号

〔発信日付〕 令和7年10月12日

〔受信者名〕 水原フード株式会社
代表取締役 加藤 るな 様〔発信者名〕 株式会社深山食品
代表取締役 宮部 健人

〔件 名〕 新作発表会開催のご案内

〔本 文〕 拝啓 秋冷の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、心より感謝申し上げます。

さて、このたび当社では、食べる幸せをコンセプトにした「ほくほくシリーズ」を発売する運びとなりました。当日は、商品のご試食はもちろんのこと、調理方法やメニュー例などの紹介、開発担当による実演もお楽しみいただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 11月19日(水)
2. 開 催 場 所 深山食品研究所 3階展示フロア
3. 参 加 費 無料
4. 定 員 80名
5. 申 込 方 法 別紙をごらんください。
6. スケジュール

区 分	時 間	内 容	場 所
午前の部	9時～10時	新商品プレゼン	東エリア
	10時～11時	実演・試食会	キッチン
午後の部	13時～14時	管理栄養士による提案	西エリア
	14時～15時	相談・商談タイム	中央ラウンジ

以 上

よく映画やアニメで、主人公が別の時代へタイムスリップするという設定のストーリーがあります。この場合は現代語のせりふで演じられます。では、もし今のわたしたちが戦国時代に行ったとしたら、当時の人々と会話はできるのでしょうか。学校の古文で習う文章を読む限り、とてもできるとは思えませんが、実際のところはどうか、調べてみることにしました。

専門家によると、日本語は歴史的に大きく古代語と現代語の二つに分けることができるそうです。その境目になるのが鎌倉から室町時代のあたりです。例えば、源氏物語が書かれたのは前者に当たります。そのため、言葉の違いが大きく、わたしたちには難しく感じるかもしれません。室町時代も後期になると、少しずつその特性が薄れはじめ、わたしたちが理解できる言葉に近づいてきます。例えば、16世紀の末、宣教師によって伝来したイソップ物語は、ローマ字を用いて当時の人々が話していた言葉で訳されています。これを読むと、もちろん分からない所もありますが、オオカミ少年の話などは、内容を知っていることもあっておおむね理解できます。

狂言は、室町時代に成立したとされる芸能で、当時の人々が日常使っていた言葉で演じられるせりふ劇です。動画サイトで見ると、これも何を言っているのかは大体理解できます。つまり、もしわたしたちが時空を超えて戦国時代へ行ったとしても、会話は可能なのではないかと考えられます。

もちろん、その時代にはまだ使われていなかった言葉や概念を伝えることは、難しいでしょう。例えばテレビやスマホは、それ自体がまだ発明されていないのに、そもそも電波という概念を当時の人々に説明しても、理解してもらうことは困難です。また、社会や科学、芸術といった言葉は、昔から日本に存在したものではなく、英語やドイツ語を漢字の意味に当てはめて、新しく作られたものだといえます。

〔文書番号〕 箱新事発第48号
〔発信日付〕 令和7年10月12日
〔受信者名〕 有本テクノ株式会社
開発部長 村島 美奈 様

〔発信者名〕 株式会社箱庭新聞社
事業部長 畑中 里美

〔件 名〕 第12回ものづくりフェアのご案内

〔本 文〕 拝啓 秋冷の候、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当社では、さまざまな分野の企業が集い、技術やアイデアを
紹介し合う交流イベント「第12回ものづくりフェア」を開催いたし
ます。展示や実演だけでなく、情報交換や新たなビジネスのきっかけ
となる場もご用意しております。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご来場くださ
いますようお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 11月18日(火)・19日(水)
2. 開 催 時 間 9時～16時
3. 会 場 大和田展示場
4. 入 場 料 無料
5. 主なイベント

日にち	時 間	内 容	場 所
18日	9時～11時	技術講演会	中央会場
	13時～14時	開発者トークライブ	
19日	10時～12時	設計体験会	紹介ブース
	13時～16時	交流会	

※詳細は、同封の冊子をご確認ください。

6. 申 込 方 法 11月10日(月)までに、下記の申込書を同封の返
信用封筒にてお送りください。

以 上

----- きりとり線 -----

申込書

名 前

TEL

会社名

四方を海に囲まれた日本は、海の幸に恵まれ、はるか昔から、魚介類を重要な栄養源の一つとしてきた。そして長い時間をかけて、さまざまな漁の方法を発展させてきた。例えば、カツオは一本釣りといって、豪快に一匹ずつ釣り上げる。こうすることで体に傷が付かずに、生きたまま捕ることができる。他にも、川にいるアユには網を投げ入れる方法が使われることが多い。これはまず、その群れが来るまで気配を消してじっと待つ。そしてタイミングを見計らって、彼らのいる水面に袋状の網を投げ広げて引き上げるのだ。この瞬間を逃してしまうと、警戒心が強いアユの群れは散ってしまい、失敗に終わる。われわれ人間は長い歴史の中で、地域やその種類ごとに、さまざまな漁の仕方や道具を生み出してきた。

魚は調理法も多彩である。すしや天ぷらなど、季節ごとに変化に富んだ料理を楽しむことができる。春であればサワラがおいしい。甘めの白みそに漬けて焼くと絶品だ。初夏の主役はカツオだろう。伝統的な調理法の一つの「たたき」は、わらを燃やした火で表面だけをさっとあぶって切り、薬味を添えて塩やしょうゆで食べる。もう少し暑くなってくるとウナギが旬になる。甘く濃厚なたれを付けて炭火で焼く「かば焼き」が人気だ。あの香ばしい匂いは、思い出だけで食欲が湧く。さらに秋の定番といえばサンマの塩焼きだろう。そして冬も海の幸が豊富で、中でもズワイガニは代表格だ。刺し身はもちろん火を通すと、また違った味わいが楽しめる。

しかし、最近心配なことがある。それは地球温暖化などの影響で、漁獲量が減少しているのだ。そんな中注目されているのが、市場には出回っていない魚の活用である。日本には食用可能なものが400種類以上いるといわれているが、スーパーなどの店頭に並んでいるものは、その中の20分の1程度だという。人気のないものや見栄えが悪いものは、廃棄されることも多い。このまま特定の魚だけを食べ続けていると、どんどん資源が減ってしまう。そこで、飲食店などでは、これまで使われていなかった種類をメニューに取り入れるなど、多様な取り組みが進められている。

〔文書番号〕 小ビ発第62号
〔発信日付〕 令和7年10月12日
〔受信者名〕 南川ナビ株式会社
総務部長 白石 由美 様
〔発信者名〕 株式会社小前ビジネス
代表取締役 横井 咲子

〔件 名〕 データ分析講座のご案内

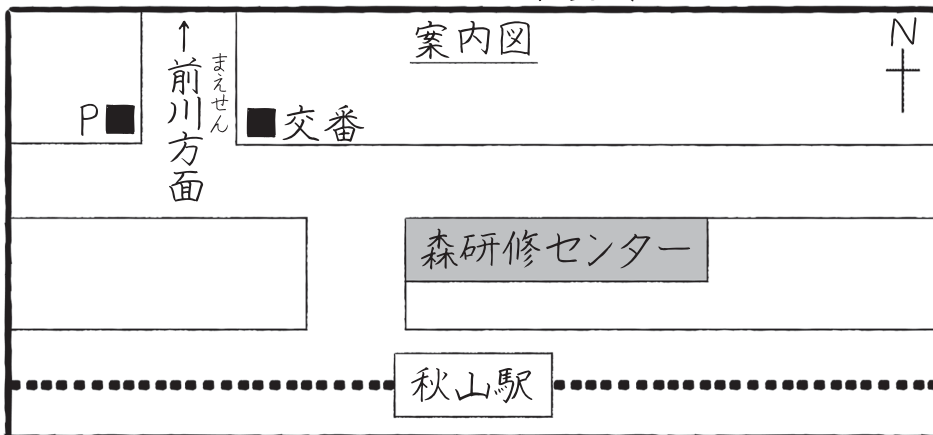
〔本 文〕 拝啓 紅葉の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当社では、下記のとおり「データ分析講座」を開講いたします。本講座では、商品開発などに活用できる基礎知識から実践的な応用に至るまで、効率的に身に付けることができます。
つきましては、研修等への活用をご検討くださいますようお願い申し上げます。
なお、受講には表計算ソフトの基本操作スキルが必須となります。
敬 具
記

〔別 記〕

1. 開 催 日 11月20日(木)・21日(金)
2. 定 員 20名
3. 参 加 費 9,000円(2日間・テキスト代含む)
4. スケジュール

日にち	時 間	内 容	講 師
20日	9時～12時	思考整理	里山 勇気
	13時～16時	データマイニング	
21日	10時～12時	将来を予測する	水野 友香子
	13時～17時	チャレンジ演習	

5. 申 込 方 法 同封の冊子をご参照のうえ、11月12日(水)までにお申し込みください。
6. 問い合わせ先 電話番号 050-2967-4856
7. 会 場 森研修センター
石井市空町1-2



以 上

近年では、若者のダンス人口はどんどん増加しており、さまざまな大会や行事が催され年々盛り上がりを見せているといえます。国の統計によれば、高等学校におけるこの部活動の設置校数は、ここ10年で倍にまで増えているというから驚きです。しかし、昔からの文化である盆踊りなどを見ても分かるように、もともとわたしたち日本人は踊ることを楽しんできたようです。

古くからわが国には「舞」と「踊り」と呼ばれる、異なるスタイルの芸能が受け継がれてきました。前者は緩やかな動きを中心とし、静かで型の決まった所作が特徴です。一方で後者は、リズムに合わせて手足を大きく動かしたり、飛び跳ねるような動作を取り入れたり、より動的で自由な表現が多く見られます。しかし実際にはその境界は曖昧で、どちらも互いに重なり合いながら発展してきました。

では、これらの例を紹介しましょう。まず、千年以上の歴史があり今でも皇室の行事などで演じられる、伝統的な舞があります。これには中国から伝わったものと、朝鮮半島を源流とする二つの演技があり、それらは対をなして上演され、華やかな衣装をまとった人が厳かな音楽に合わせて動きます。そして、能も同じように神事などで演じられることが多く、仮面を付けた役者が静かな所作で物語を表現するというのが特徴です。江戸時代に成立した歌舞伎は、舞と踊りを組み合わせた独自の芸の形として発展していきました。明治に入ると、西洋のダンスが輸入されるとともに、舞踊という言葉が使われるようになります。さらに、それまでの方法を基盤にした創作活動も盛んになり、振りや動きを通じて物語や歌詞を表現する新たなジャンルも生まれました。戦後になると、欧米だけでなくさまざまな国から多様なスタイルが流入し、さらにそれが国内で発展して、現代的なダンス文化へと成長して広がっていきました。

そして、2022年には、各地域の歴史や風土に根差して受け継がれてきた多様な民俗舞踊の中から、41件がユネスコの無形文化遺産に登録されるといううれしいニュースもありました。このように、新しいものだけでなく、伝統の保存と継承への取り組みも進んでいます。今では、ヒップホップやオリンピック競技となったブレイキンなど、ダンスは自由な表現の場としても広がりを見せていますが、古き良きものを守りつつ、新しいものを受け入れて進化し続けているのです。

〔文書番号〕 森経企発第51号
〔発信日付〕 令和7年10月12日
〔受信者名〕 株式会社松本技術
総務部長 奥田 正和 様
〔発信者名〕 森下経営企画株式会社
広報部長 石川 里子

〔件 名〕 リーダー研修会のご案内

〔本 文〕 拝啓 紅葉の候、貴社ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当社では、若手社員の早期育成を目的とした「リーダー研修会」を開催いたします。当日は、人材育成の考え方や進め方、留意すべき事項などについて実例をご紹介しながら解説いたします。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。
なお、各日終了後、自由参加の座談会を開催いたします。

敬 具
〔別 記〕 記

1. 開 催 日 11月13日(木)・14日(金)
2. 受 講 料 8,500円(教材費込み)
3. スケジュール

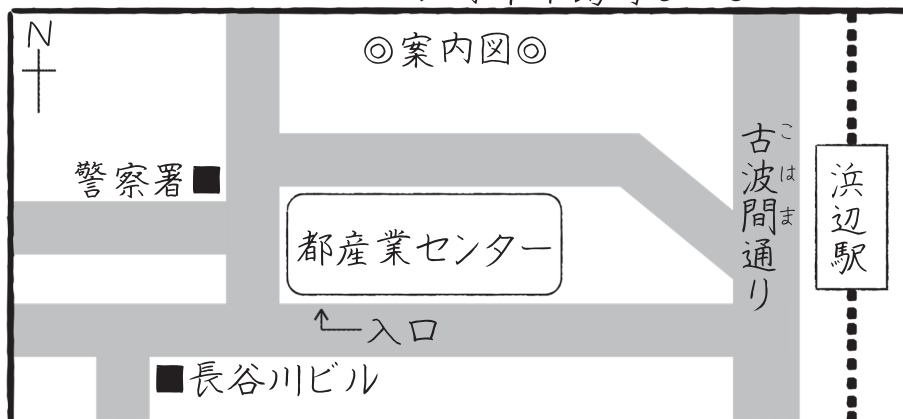
日にち	時 間	内 容	講師
13日	9時～12時	リーダーシップとは	戸田
	13時～15時	実例から理解する	
14日	13時～15時	関係構築と成長促進力	西山
	15時～17時	計画・目標作成	

※詳細は同封の冊子をごらんください。

4. 申 込 方 法 下記特設サイトより11月7日(金)までに、必要事項をご入力の上、お申し込みください。

5. 特 設 サイト <https://mori.goukaku.ne.jp/>

6. 会 場 都産業センター
山寺市下島町3-5



以 上

ある調査によると、日本人の睡眠時間は先進国の中で最も短く、しかもここ20年ほどは減り続けているという。各国と比べて、平均して約1時間少ないとされるが、わが国の人々はいつから夜更かしになったのだろう。

背景の一つに、ラジオの深夜放送の開始が挙げられるだろう。1950年代後半ごろからテレビが急速に普及し始めると、その勢いに恐れをなした各局は、生き残りを懸けて、若者向けの深夜放送を開始する。60年代になると、大学進学率の上昇とともに夜遅くまで勉強する学生が増え、主なリスナーになっていった。さらに、この時代は街のほとんどの店が18時から19時には営業を終えていたが、その流れを変えたのがコンビニの登場である。1974年に開店した第1号店の閉店時間は23時だった。ところが、翌年には24時間営業の形態が登場し、全国に広がった。こうして、他の飲食店でも深夜まで開けている所が増えていった。

テレビも60年代の終わりごろから深夜番組を開始するが、オイルショックにより原油価格が高騰すると、節電のために遅くまで放映するものは休止となった。しかし、80年代になると、景気の回復とともに、各局が競うように若者向けの深夜番組を始める。その後、いわゆるバブルの時代になると、夜遅くまで仕事をする人が増え、これを踏まえて各鉄道会社は、終電時間を繰り下げるようになった。また、小売店舗に関する法律の改正により、営業の終了が遅くなっていった。さらに夜中まで開いているレンタルビデオ店や映画館なども増え、必然的に眠らない街が生まれ続ける結果となった。

こうして日本人の日常の暮らし方は変化し、夜型に傾いていった。現代の人々の生活習慣に関する統計によると、20代では23時までに眠る人は約3割で、60代でもその時間までに床に就く人は6割程度にとどまる。高度経済成長期と比較すると、平均睡眠は約1時間短くなったとされ、時代とともに、暮らしのリズムが徐々に後ろ倒しに変化してきた様子がうかがえる。

短くなった理由として専門家が指摘するのは、日本の労働や通勤、通学にかかる時間に加え、最近特に増えているのがスマホ利用の悪影響である。学校や会社でパソコンを使って帰宅後も動画視聴などをしていると、感情が高ぶって思うように寝付けず、睡眠の質も低下する。日ごろの生活には注意し、自分に合った睡眠習慣を身に付けたいものだ。

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I)

※()内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、()は入力しないこと。
 ※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
 ※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[文書番号]
 [別 記]

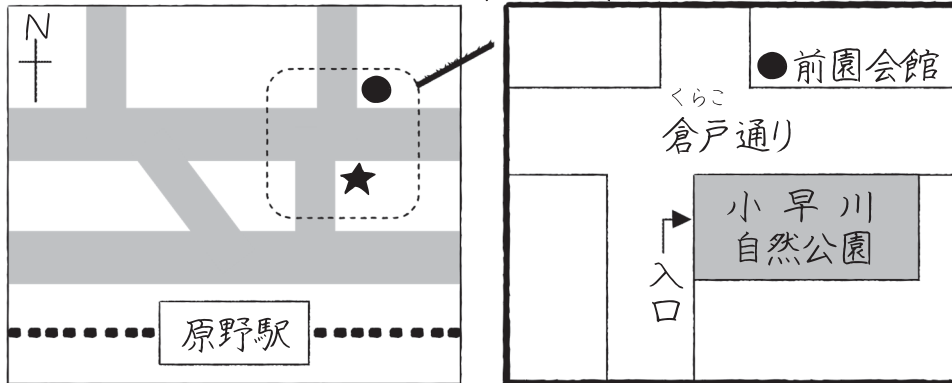
黒自学発第67号
 記

- 1.開 催 日 11月15日(土)・16日(日)
- 2.開 催 時 間 9時～18時
- 3.参 加 費 無料
- 4.主なイベント

日 時		内 容	定 員	場 所
15日	9時～10時	草木染体験	各40名	北館
	14時～16時	木工・竹細工体験		東館
16日	10時～12時	焼き芋を作ろう	各20名	BBQ場
		秋の生き物探し		広場
	13時～15時	化石発掘ラリー		

※詳細は別紙参照

- 5.問い合わせ先 電話番号 050-6918-1935 担当:水野
- 6.特設サイト <https://kuro.goukaku.ne.jp/>
- 7.会場案内図 小早川公園(自然)
 石本市中西町4-5



以 上

[発信日付]
 [受信者名]

令和7年10月12日
 高原市立東小学校
 校長 瀬川 春人 様

[件 名]
 [本 文]

秋の冒険イベントのご案内

() 清秋の候、貴校ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当センターでは、秋の冒険イベント「森の探検隊」を下記
 のとおり開催いたします。本年は、自然の不思議をテーマに、子供から
 大人までお楽しみいただける体験型の催しを多数ご用意いたしました。鮮や
 かに色付く木々の中で、五感を使って学びと発見に満ちたひとときをお過ごし
 いただけます。

つきましては、貴校の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。
 なお、混雑が予想されますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
 ()

[発信者名]

黒田自然学習センター
 センター長 安井 幸恵 様 トル

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。

1行の文字数は40文字以上とする。

◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。

◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。

◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。

◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。

◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。

◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。

(1) 図形を挿入し、中央揃えにすること。

(2) “ラジオ体操の魅力”は18ポイント、中央揃えにすること。

2. “ラジオ体操のルーツは、”～“理解を深めてみましょう。”は段組み(2段)に なさい。

3. “あなたは最近ラジオ体操を行いましたか?”はゴシック、14ポイント、網かけ、中央揃えに なさい。

4. “アンケート結果”の表に次の処理をなさい。

(1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。

(2) 合計を求めること。

5. 問題文のように4.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。

(1) “一説には、日本においての”～“結果になりました。”は斜体にすること。

6. 表を基にグラフを作成しなさい。

(1) グラフの種類は、項目ごとの回答数の割合を表す円グラフにすること。

(2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。

7. “ラジオ体操の効果”はゴシック、14ポイント、網かけ、中央揃えに なさい。

8. 二つの図形(塗りつぶし)を挿入し、次の処理をなさい。

(1) 図形全体は中央揃えにすること。

(2) “身体的な効果”、“精神的な効果”はゴシック、波下線、中央揃えにすること。

9. “効果を高めるには”はゴシック、14ポイント、網かけ、中央揃えに なさい。

ラジオ体操の魅力

ラジオ体操のルーツは、約100年前のアメリカにあるといえます。それ以降、日本でも国民の健康増進を目的として作られ普及していきました。その内容は時代を経て変化をしながら広まり、現在でも親しまれています。

小学生の時以来行っていない、機会はあるのに何となく恥ずかしくて適当に行ってしまうといった方も多いのではないのでしょうか。ラジオ体操は適切に行うことが大切です。効果や魅力について知り、理解を深めてみましょう。

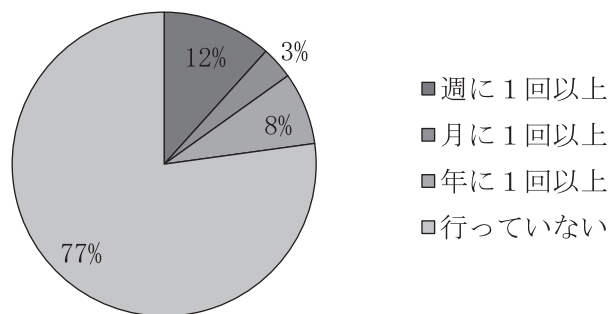
あなたは最近ラジオ体操を行いましたか？

アンケート結果

項目	回答数
週に1回以上	182
月に1回以上	54
年に1回以上	120
行っていない	1,204
合計	

一説には、日本における知名度は9割を超えているといわれていますが、実際に日常的に実施している人は2割にも満たないという結果になりました。

ラジオ体操の実施率



ラジオ体操の効果

身体的な効果

短時間で全身の筋肉を効率よく動かすことができるので、運動不足解消に役立ちます。心肺機能の向上が見られたという調査結果もあります。

精神的な効果

決められた時間に継続して行うことで、生活リズムが整うので心の健康維持に効果的です。また、適度な運動量と音楽は気分転換にも適しています。

効果を高めるには

1日1回以上、毎日行うことで効果が高まるといわれており、指示通り大きく体を動かし、呼吸をしっかりと行うことで、有酸素運動になります。空いた時間に、自分のペースで試してみるとよいでしょう。