

四街道市 「ながら運動」プログラム

学校法人愛国学園 愛国学園大学附属四街道高等学校 高橋 衍 著



編集・発行

四街道市教育委員会

平成31年3月

はじめに

団塊の世代が65歳を超え、四街道市の高齢化は急速に進んでいます。本市の65歳以上の高齢者の割合は平成29年度には28.3%となり、超高齢化社会と呼ばれる人口構造となっています。



このような状況の中、平成25年3月に策定した「四街道市スポーツ推進計画」では、高齢者が元気に暮らせるためのスポーツ推進を基本方針の一つとし、具体的な施策で「(仮)ながら運動」プログラムの研究と普及を掲げました。

この「(仮)ながら運動」は、例えば掃除をしながら、イスに座りながらなど、特に「運動」を意識することなく、軽体操を取り入れた身体活動を行うことで、高齢者の運動能力の維持に有効であると言われています。

このたびこの計画に基づき、だれもが「いつでも」「どこでも」「いつまでも」簡単ですぐにできる運動をまとめ、「ながら運動」としてプログラムを作成いたしました。市民の皆様には、高齢者はもとより年齢に関係なくぜひこのプログラムを実践していただき、心身ともに健康で、健康寿命的にも生産寿命的にも恵まれ、自立期間が長く、しかも生産性の高い一生をお送りいただきたいと思っております。

終わりに、このプログラムの作成にあたりまして、本市に学舎を構える学校法人愛国学園 愛国学園大学附属四街道高等学校の高橋 衍（たかはし ゆたか）先生におかれましては、多大なるご尽力をいただき、心から感謝を申し上げます。

平成31年3月

四街道市教育委員会教育長 高橋 信彦

目次

はじめに

この資料の活用にあたって

第1章 目覚めエクササイズ

1	目覚めエクササイズ前のストレッチ	1
2	両足ブリッジ, 片足ブリッジ	2
3	膝の引きつけ (片足), 片足上げ	3
4	上体おこし, 片足横あげ	4
5	片足そらし (うつ伏せ), 上体反らし	5
6	膝つき腕立て腕屈伸, 腕立て腕屈伸	6
7	腕あげ・足あげ (うつ伏せ)	7
	腕あげ・足あげ (膝立て)	7

第2章 椅座 (いざ) エクササイズ

1	椅座エクササイズ前のストレッチ	8
2	足踏み, 肘・膝タッチ	9
3	かかと・つま先上げ (両足同時)	10
	かかと・つま先上げ (片足交互)	10
4	膝のばし (片足・両足)	11
5	腿ひきつけ (片足), 腿ひきつけ (両足)	12
6	立ち上がり, ゆっくり座り	13
7	腕支持腰浮かし, 最敬礼	14

第3章 ひとりでできる簡単トレーニング

1	体を支える筋力を高めるエクササイズ	15
2	大腿四頭筋のストレッチ	18

第4章 アイソメトリックトレーニング

1	椅座アイソメトリックトレーニングの方法	20
---	---------------------	----

引用文献・イラスト

この資料の活用にあたって

わが国の「平均寿命」は、厚生労働省が公表した平成28年簡易生命表によると、女性が87.14歳、男性は80.98歳となりました。一方同じく厚生労働省が公表した、介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は、平成28年で女性が74.79歳、男性は72.14歳となりました。その差というのはいわゆる介護等を要する期間ということになります。実に、女性で12.35年、男性で8.84年、男女平均で見ても10.59年の間、介護等を必要とすることになります。

他人の世話にならないで生活できる健康寿命はこのように10歳以上も低いものとなっているのが現実です。

そのためには自分のことは自分でできる健康なからだを維持していくことがなにより大切になってまいります。

そのようなからだを維持していくためには、様々な要因がありますが、そのひとつとして筋力に注目するということがあげられましょう。

日常生活の中で手軽にできる運動習慣をつけ、活動度を維持し、増進することがその解決の手がかりになるといえるのではないのでしょうか。

私たち多くの方々は年齢が進むにつれて、日常生活を営んでいく中ではどうしても運動習慣が乏しくなってきたてしまいがちになります。

スポーツをする場もない。時間がない。指導者や仲間もいない。その活動のためのお金を捻出できない。等々の理由から運動はしたいのだが…という必要性を強く感じながらも実際問題としてスポーツ活動に取り組むことができない。体力づくりなどはとてもできないという方が多いのが現実ではないのでしょうか。

この資料はそうした方々に対して、それらの課題を解決するためには日常生活の中でできる運動種目を紹介し、運動習慣をつけ、活動度を維持し、増進するために作成したものです。

この冊子の「ながら運動プログラム」は、特に運動を意識することなく軽体操を取り入れた身体活動となっており、例えば、朝目覚めたふとんの中や料理や清掃など家事をしながら、バスや電車、車に乗りながら中や仕事の合間に、思いついたらわずかな時間でも簡単にできる内容となっていますので、大いに活用していただきたいものです。

何歳からはじめても改善効果があるといわれるエクササイズを、日々の生活の中でできることから始めてはいかがでしょうか。

第1章 目覚めエクササイズ

目覚めエクササイズ前のストレッチ

このエクササイズをはじめる前に

- 1 大きく背伸び



- 2 胸すぼめ



- 3 膝ひきつけ



- 4 からだ反らし



- 5 肩入れ



- 6 大腿部伸ばし



両足ブリッジ

【実施の仕方】

仰向けの姿勢から両足を曲げ、ゆっくり腰をあげ、静かに戻します。

【回数】

一回につき5～6秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

胸から膝まで一直線になるようにします。



※主に下肢及び腹部の筋力がアップされ、ヒップ及びウエストを引き締めます

片足ブリッジ

【実施の仕方】

仰向けの姿勢から片足を曲げ、一方の足を伸ばしたままゆっくり腰をあげ、静かに戻します。左右交互に行い一回とします。

【回数】

一回につき5～6秒かけて行います。回数は体力に応じて3～5回。

【実施上のポイント】

胸から足先まで一直線になるようにします。



※主に下肢及び腹部の筋力がアップされ、ヒップ及びウエストを引き締めます

膝の引きつけ（片足）

【実施の仕方】

仰向けで両足を軽く曲げた姿勢からかかとを浮かし、その状態から片足を交互に胸の方に引きつけます。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は左右行って1回とし、体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

かかとを床につけないように行います。



※主に腹部の筋力がアップされ、ウエストを引き締めます

片足上げ

【実施の仕方】

仰向けの姿勢から片足を伸ばしたまま、ゆっくり上げます。上げたまましばらく静止し、静かに戻します。左右交互に行い一回とします。

【回数】

一回につき6～8秒かけて行います。回数は体力に応じて5～8回。

【実施上のポイント】

上げた足の膝は曲げないで行います。



※主に腹部及び大腿部の筋力がアップされ、腹部及び大腿部を引き締めます

上体おこし

【実施の仕方】

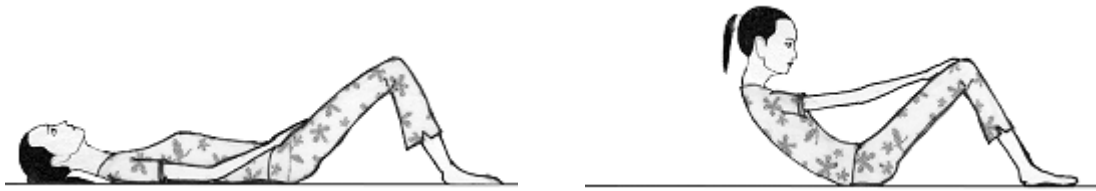
仰向けの姿勢から両足を曲げ、手のひらを太腿に沿って静かにずらしながら上体を起こします。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて8～10回。

【実施上のポイント】

おへそを覗くようなつもりで行います。



※主に腹部の筋力がアップされ、ウエストを引き締めます

片足横あげ

【実施の仕方】

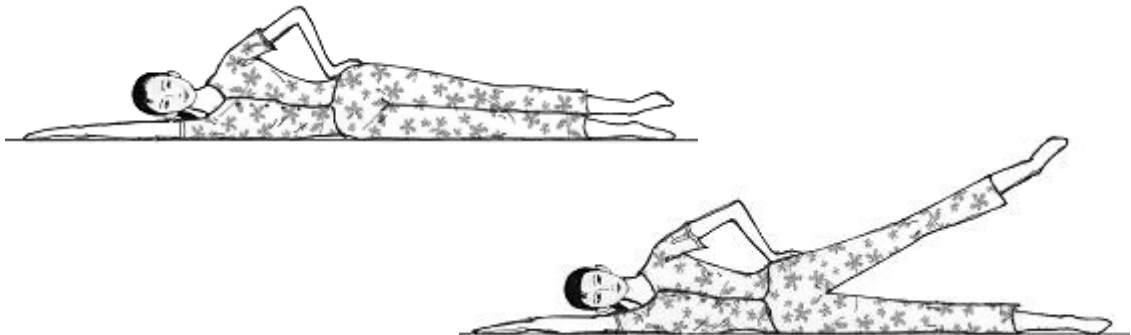
横向きの姿勢から片足を上げます。反対側も同じ回数を行います。

【回数】

一回につき1～2秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

足は真横に上げます。



※主に中臀筋の筋力がアップされ、臀部を引き締めます

片足そらし（うつ伏せ）

【実施の仕方】

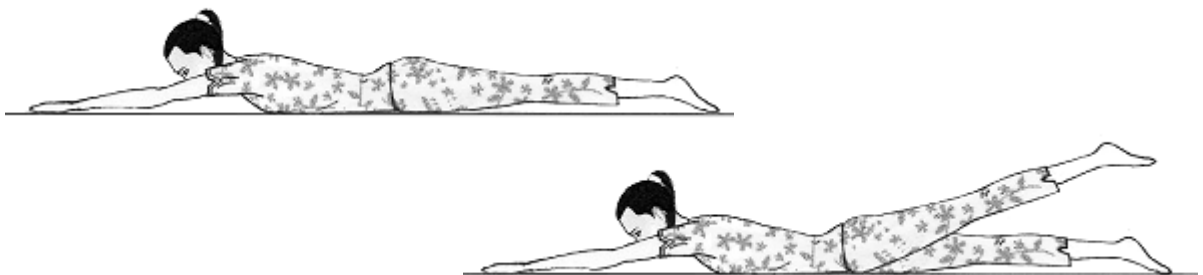
うつ伏せの姿勢から片足をゆっくり反らすように上げます。そして静かに戻します。膝を曲げないようにします。左右交互に行います。

【回数】

一回につき1～2秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

膝を曲げないで行います。



※主に臀筋及び大腿後部の筋力がアップされ、ヒップや大臀部を引き締めます

上体反らし

【実施の仕方】

うつ伏せの姿勢から上体をゆっくり反らします。そして静かに戻します。

【回数】

一回につき1～2秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

つま先が床から離れないように行います。



※主に背部及び臀部の筋力がアップされ、背中やヒップを引き締めます

膝つき腕立て腕屈伸

【実施の仕方】

膝つき腕立ての姿勢から腕を曲げ、伸ばします。上半身から膝までまっすぐに保持したまま、腕の曲げ伸ばしをします。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

お尻が突き出た姿勢にならないように注意しましょう。



※主に胸部及び上腕部の筋力がアップされ、バストや上腕部（二の腕）を引き締めます

腕立て腕屈伸

【実施の仕方】

腕立ての姿勢から腕を曲げ、伸ばします。上半身から膝までまっすぐに保持したまま、腕の曲げ伸ばしをします。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

お尻が突き出た姿勢にならないように注意しましょう。



※主に胸部及び上腕部の筋力がアップされ、バストや上腕部（二の腕）を引き締めます

※かなりきつい運動です。できそうな人はチャレンジしましょう

腕あげ・足あげ（うつ伏せ）

【実施の仕方】

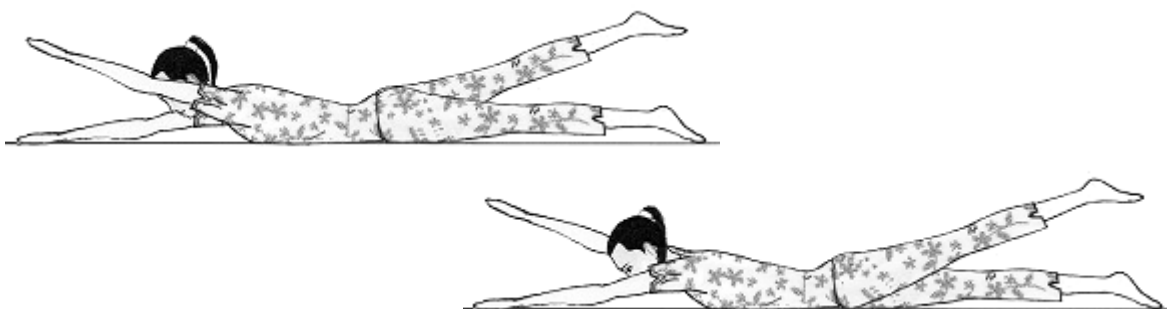
うつ伏せの姿勢から右腕と左脚を同時にあげます。同様に左腕と右脚を同時にあげます。左右交互に行います。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

膝を曲げないようにして行います。



※主に背部及び脚部の筋力がアップされ、背中及び大臀部を引き締めます

腕あげ・足あげ（膝立て）

【実施の仕方】

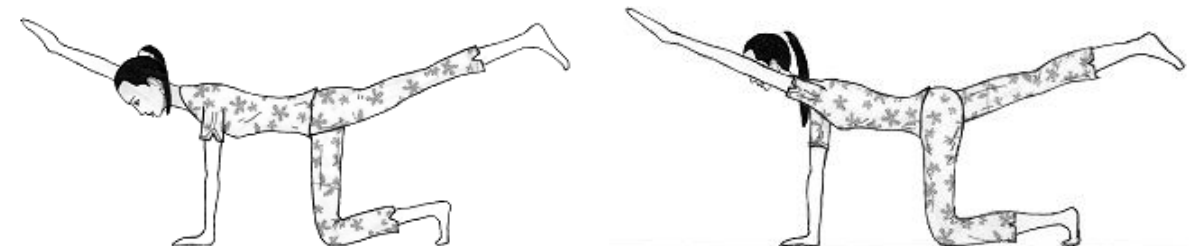
膝立ての姿勢から右腕と左脚を同時にあげます。同様に左腕と右脚を同時にあげます。左右交互に行います。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて5～10回。

【実施上のポイント】

膝を曲げないようにして行います。



※主に背部及び脚部の筋力がアップされ、背中及び大臀部を引き締めます

第2章 椅座（いざ）エクササイズ

椅座エクササイズ前のストレッチ

このエクササイズをはじめる前に

1 首の前倒し



首の後反らし



2 首の横曲げ
(左右)



首の横ひねり
(左右)



3 腕上げ
(背伸び)



背中まるめ



4 腰反らし



肩入れ
(左右)



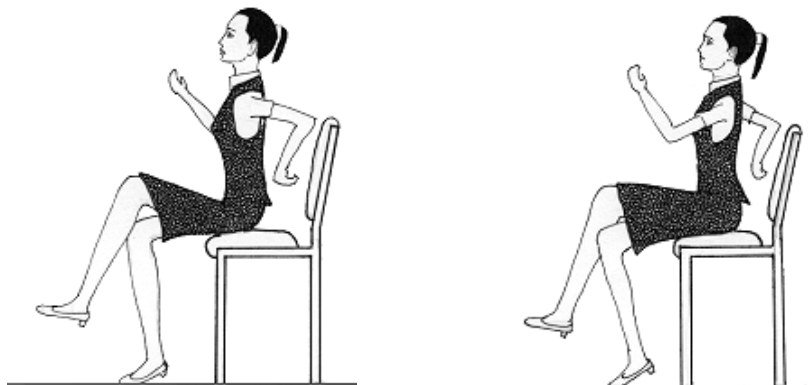
足踏み

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から、その場足踏み動作を行います。
腕を振りながらリズムカルに行いましょう。

【実施上のポイント】

音楽に合わせて楽しく行えます。



※ウォーミングアップ的に行います
からだ全体をリラックスさせる効果があるでしょう

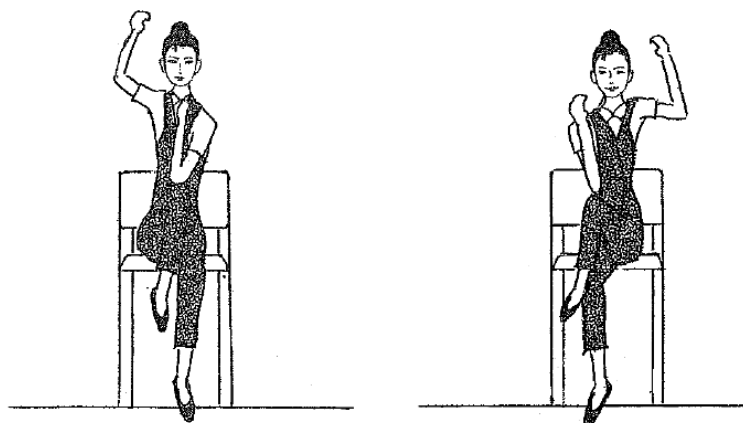
肘・膝タッチ

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から、体をひねりながら右膝と左肘のタッチ、直ちに反対側（左膝と右肘）のタッチ動作を行います。リズムカルに行いましょう。

【実施上のポイント】

音楽に合わせて楽しく行えます。



※ウォーミングアップ的に行います
からだ全体をリラックスさせる効果があるでしょう

かかと・つま先上げ(両足同時)

【実施の仕方】

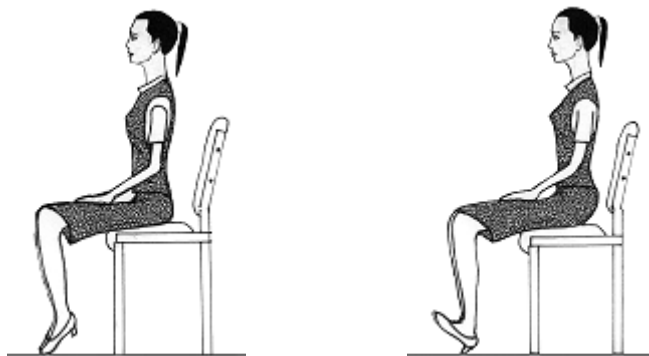
座席に座った姿勢からかかとを上げます。
かかとを下ろすと同時につま先を上げます。

【回数】

一回につき1～2秒かけて行います。回数は体力に応じて8～10回。

【実施上のポイント】

極限までしっかりと上げ下げしましょう。音楽に合わせると楽しく行えます。



※主にふくらはぎ及び前脛骨筋が鍛えられ、下腿部を引き締めます

かかと・つま先上げ(片足交互)

【実施の仕方】

座席に座った姿勢で、片足のかかとを上げると同時に、
反対の足をつま先を上げます。
リズムカルに繰り返します。

【回数】

一回につき1～2秒かけて行います。
回数は体力に応じて8～10回。

【実施上のポイント】

極限までしっかりと上げ下げしましょう。
音楽に合わせると楽しく行えます。



※主にふくらはぎ及び前脛骨筋が鍛えられ、
下腿部を引き締めます

膝のばし (片足・両足)

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から片足を前方に上げ、下ろします。

反対の足も同様に行います。

同様に両足同時にそろえて上げ、下ろします。

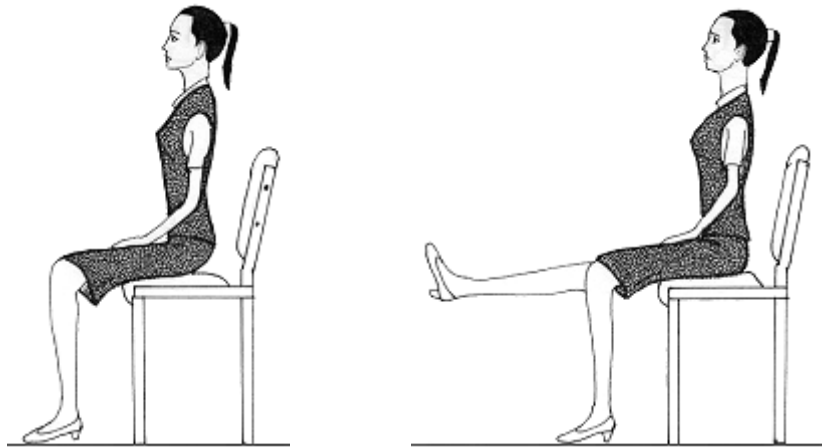
【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて8～10回。

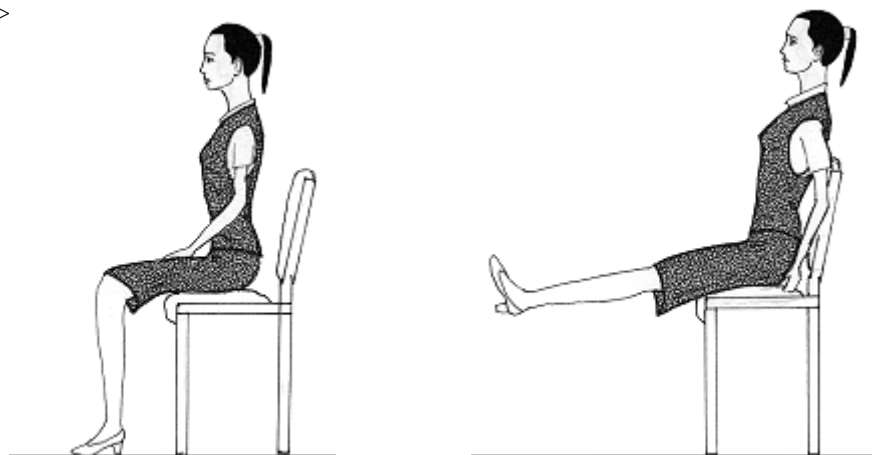
【実施上のポイント】

膝がしっかりと伸びるまで上げましょう。

<片足>



<両足>



※主に大腿部の筋肉が鍛えられ、太もも部分を引き締めます

腿のひきつけ（片足）

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から膝を胸につけるように片足を引きつけ、下ろします。反対の足も同様に行います。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて8～10回。

【実施上のポイント】

膝をしっかりと胸につけるように引きつけましょう。



※主に大腿部及び腹部の筋肉が鍛えられ、ウエスト部分を引き締めます

腿のひきつけ（両足）

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から膝を胸につけるように両足を同時に引きつけます。

【回数】

一回につき2～3秒かけて行います。回数は体力に応じて8～10回。

【実施上のポイント】

両膝をしっかりと上げましょう。



※主に大腿部及び腹部の筋肉が鍛えられ、ウエスト部分を引き締めます

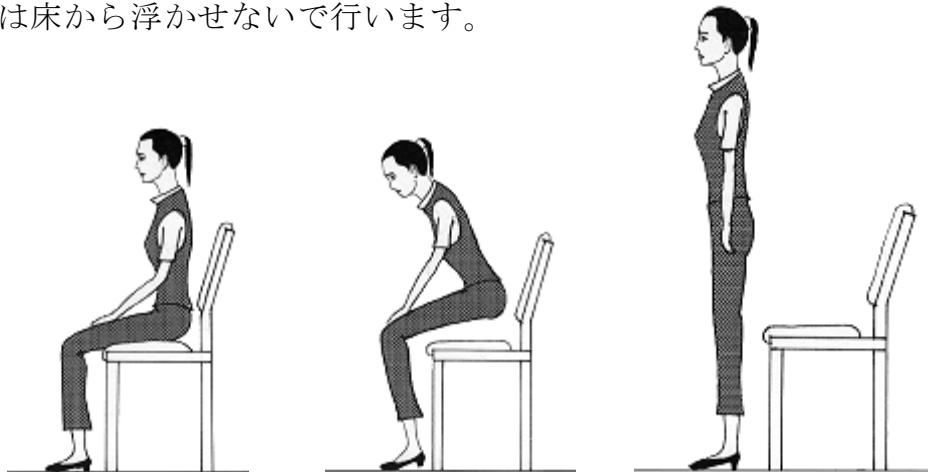
立ち上がり

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から静かに腰を浮かせます。
この姿勢を維持して、ゆっくり元の姿勢に戻ります。

【実施上のポイント】

背中まっすぐに保ちながら行います。
かかととは床から浮かせないで行います。



※主に大腿部及び臀部の筋肉が鍛えられ、大腿部を引き締めます

ゆっくり座り

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から静かに腰を浮かせます。背すじを曲げないで行います。

【実施上のポイント】

スクワットをするような感じで行います。



※主に大腿部及び臀部の筋肉が鍛えられ、大腿部を引き締めます

腕支持腰浮かし

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から両手のひらで体を支えるようにして腰を浮かせます。その姿勢をしばらく保ちます。

【実施上のポイント】

きつく感じる人は、足裏は床から離れなくてもよいでしょう。



※主に上肢関連部及び腹部の筋肉が鍛えられ、胸部及び腹部を引き締めます

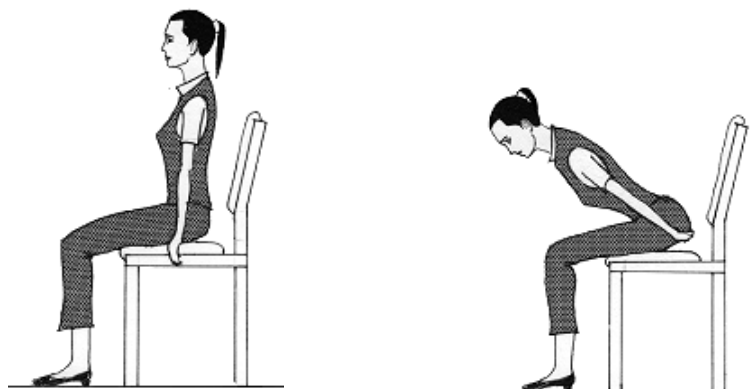
最敬礼

【実施の仕方】

座席に座った姿勢から背中をまっすぐに保ったまま、前方へ上体を倒します。

【実施上のポイント】

背中を丸めないで行いましょう。



※主に背部の筋肉が鍛えられ、背中部分を引き締めます

第3章 ひとりでできる簡単トレーニング

体を支える筋力を高めるエクササイズ

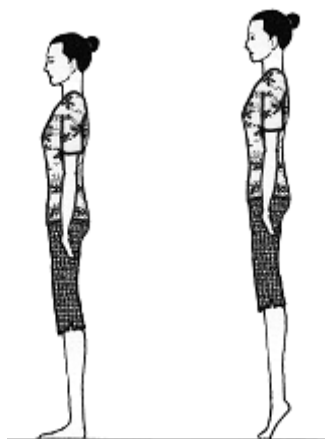
しっかり踏ん張ったつもりが、体を支えきれずにバランスを崩して転倒することが出てまいります。

この対策として、体を支えるための筋力、主に大腿四頭筋を中心としたエクササイズが必要になります。

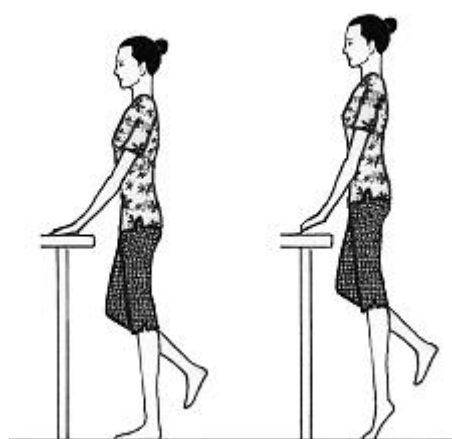
次のような様々な姿勢によるエクササイズを行いましょう。

(1) 立位姿勢

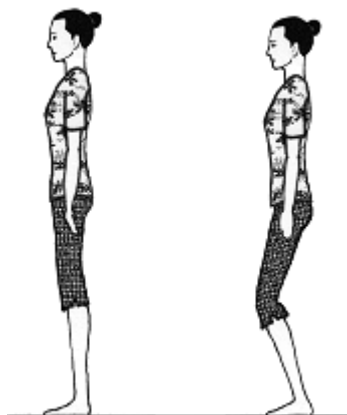
ア つま先立ち (両足)



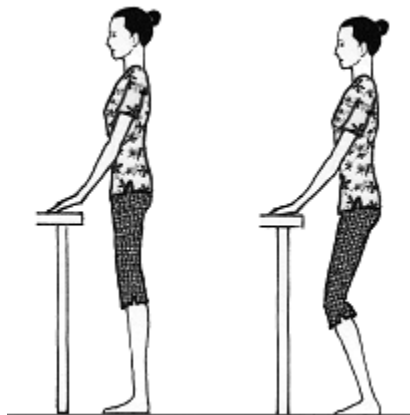
イ つま先立ち (片足)



ウ 膝曲げ (両足)



エ 膝曲げ (片足)



(2) スクワット

ア 浅く膝曲げ (膝の角度が鈍角90度以上)

※脚は肩幅に開き, つま先は外ハの字で行います

※膝はつま先より前に出ないように行います



イ 膝の角度を90度程度に曲げます

※脚は肩幅に開き, つま先は外ハの字で行います

※膝はつま先より前に出ないように行います



ウ 腰と膝を地面と水平程度に曲げます

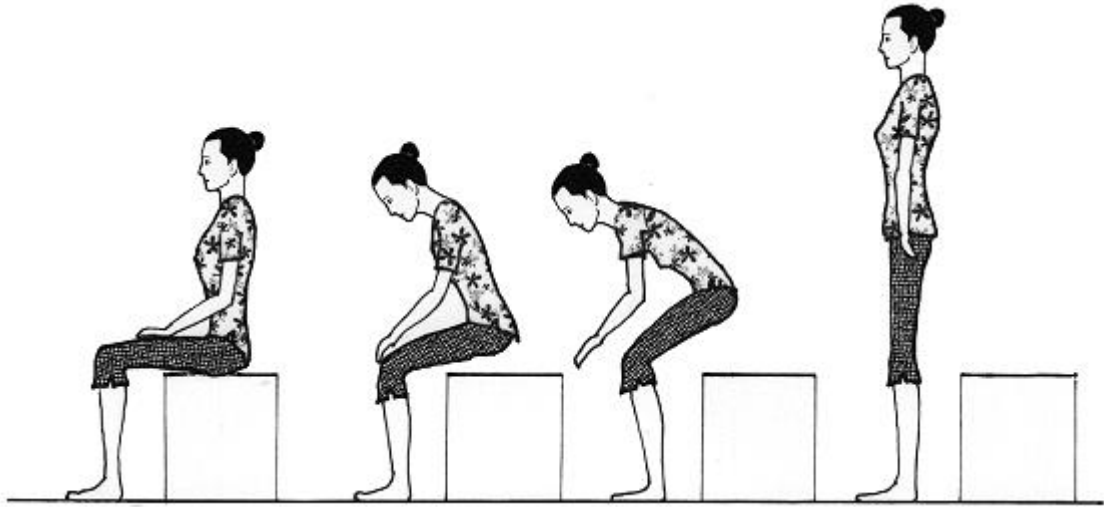
※脚は肩幅に開き, つま先は外ハの字で行います

※膝はつま先より前に出ないように行います



(3) 椅座姿勢

ア 椅座姿勢から立ち上がり



イ 椅座姿勢から空気イス（腰浮かし）



(4) 背臥姿勢

ア ブリッジ（背臥両足）



大腿四頭筋のストレッチ

大腿四頭筋を中心としたエクササイズを行う際には、ウォームアップやクーリングダウンとしてストレッチを行きましょう。

ア シャガみ姿勢で



イ 長座片足曲げ前傾姿勢で



ウ 腕立て姿勢で



エ 伏臥姿勢で



オ 長座片足曲げ後傾姿勢で



カ 腕立て前後開脚姿勢で



キ 立位姿勢で



ケ 立位前屈姿勢で



第4章 アイソメトリックトレーニング

アイソメトリックトレーニングとは、筋肉を曲げたり伸ばしたりしない静的な状態で、筋の長さを変えずに張力を発揮する収縮方法でトレーニングする方法です。例えば、胸の前で合掌して両手で押し合う、胸の前で指をひっかけて引き合うなどが挙げられます。

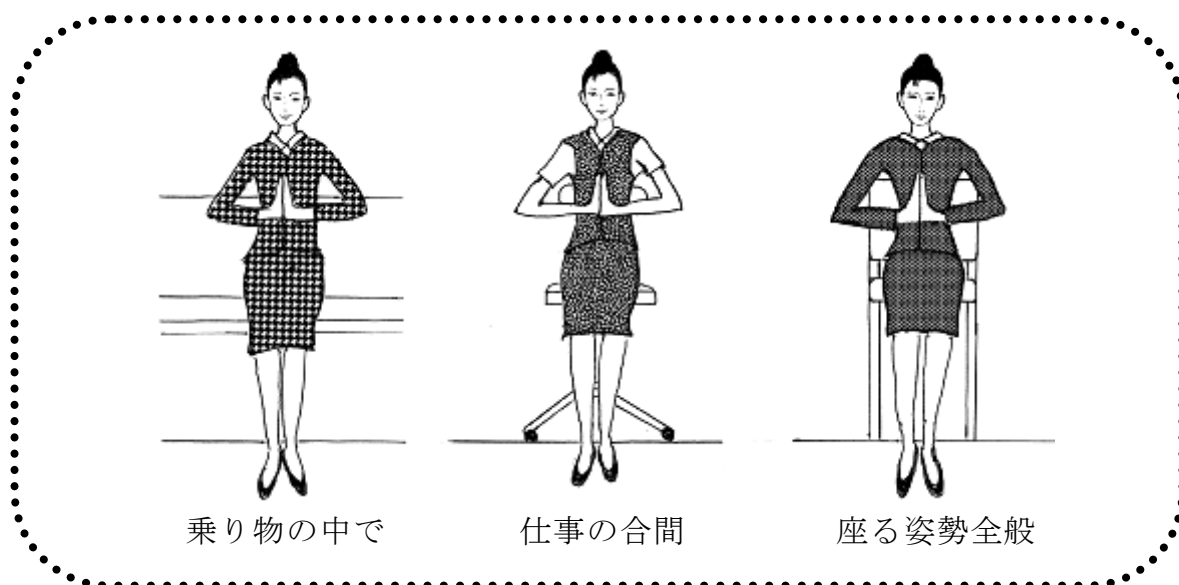
このようなトレーニングを電車の中やテレビを見ながらなど思いついたときに行うと、簡単な運動ながら知らず知らずのうちに筋力をアップすることができますので、日常生活の中で手軽にできるエクササイズのひとつといえます。

私たちは、日常生活のなかで筋肉に意識的に力を入れることをしません。筋肉は刺激しないと、使わないと衰えていくばかりです。少し意識してエクササイズをすることによって、筋力や体力の低下を防ぐことができます。何事もちょっとした工夫をすることが大切といえるのではないのでしょうか。

椅座エクササイズ (アイソメトリックトレーニング)

アイソメトリックトレーニングはちょっとした心がけ次第、工夫次第で日常生活の中で手軽に行うことができます。

例えば下記の図のような、座位姿勢による合掌で大胸筋のアイソメトリックトレーニングを、日常生活に取り入れることができる場面を想定してみました。

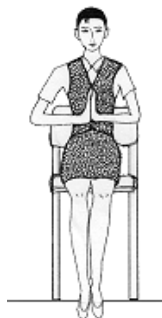


座っている姿勢や立位でも手が自由になっていれば、日常の様々な場面で行うことのできるエクササイズだということがわかります。

【椅座アイソメトリックトレーニングの方法】

大胸筋

【合掌】



【ポイント】

- 1 胸を張り，背すじを伸ばします
- 2 肩はすくめず，平行に
- 3 手のひらと肘は同じ高さに
- 4 左右の手のひらを胸の前で合わせます
- 5 大胸筋を意識して行います
- 6 100パーセントに近い力で行います
(回数は，7～10秒×3セット)
- 7 息は止めずに行います

※バストアップに効果があります

広背筋

腕を回したり，引いたり，物を引っ張るような動作で強い力を発揮し肩関節を中心とした上腕の動きや運動に関係しています。

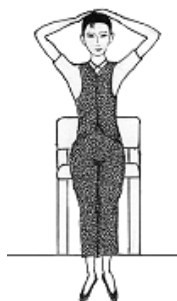
【指かけ引き合い】



【ポイント】

- 1 胸を張り，背すじを伸ばします
- 2 胸の少し下で左右の指を引っかけます
- 3 かけた指を引き離すように引き合います
- 4 広背筋を意識して行います
- 5 100パーセントに近い力で行います
(回数は，7～10秒×3セット)
- 6 息は止めずに行います

【頭押さえ】



【ポイント】

- 1 首，頭はまっすぐに保ちます
- 2 胸を張り，背すじを伸ばします
- 3 頭の上で手を組みます
- 4 広背筋を意識して頭を押さえます
- 5 100パーセントに近い力で行います
(回数は，7～10秒×3セット)
- 6 息は止めずに行います

※女性にとって筋力を高め，身体を鍛えるということは，体全体の引き締め効果とバランスのとれた美しいボディラインを作ることにつながります。

また，背中の筋肉群は上体を安定させ，身体が丸まらないように体を支える役割もあり，猫背の予防や解消に極めて効果的となります。

大腿四頭筋・腹直筋・腸腰筋・上腕三頭筋

座った姿勢で片方の脚を上げ、その膝部分に両手のひらを乗せ、強く押しします。膝は上にあげるよう力を入れます。

★下から上へ押し上げ ⇒ 大腿四頭筋・腹直筋・腸腰筋

★上から下へ押さえる ⇒ 上腕三頭筋



[ポイント]

- 1 胸を張り、背すじを伸ばします
- 2 腹部の筋肉を意識します
- 3 上になる手と下になる膝部分を強く押し合います
- 4 脚を入れ替え、交互に行います
- 5 100パーセントに近い力で行いましょう
(回数は、7～10秒×3セット)
- 6 息は止めずに行います

上腕二頭筋

上腕二頭筋は、肘関節の屈曲の役割を担っています。腕を曲げたり、物を引き寄せたり、持ち上げる際に使います。上腕の3分の1を占める筋肉。

★下から上へ押し上げ ⇒ 上腕二頭筋



[ポイント]

- 1 胸を張り、背すじを伸ばします
- 2 上腕の筋肉を意識します
- 3 下から上へ強く押し上げます
- 4 100パーセントに近い力で行います
(回数は、7～10秒×3セット)
- 5 息は止めずに行います

上腕三頭筋

上腕三頭筋は、肘関節の伸展の役割を担っています。腕を伸ばしたり、物を押す際に使います。上腕の3分の2を占める筋肉。

★上から下へ押さえる ⇒ 上腕三頭筋



[ポイント]

- 1 胸を張り、背すじを伸ばします
- 2 上腕の筋肉を意識します
- 3 上から下に向け、強く押しします
- 4 100パーセントに近い力で行います
(回数は、7～10秒×3セット)
- 5 息は止めずに行います

※女性にとって上腕の引き締め効果は、ともすると上腕三頭筋の周りに脂肪がつきやすく、「振り袖腕」となってしまう傾向がありますが、そうならないために、この部分の鍛錬が大切です。ぜひ試してみましよう。

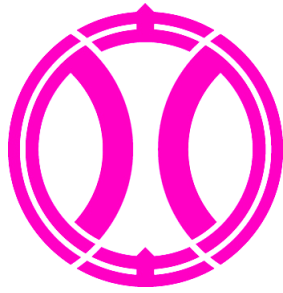
引用文献

- 1 高橋 衍 著書 高齢者こそ筋力トレーニング
- 2 高橋 衍 著書 愛国学園大学「健康とスポーツ」講座資料
 - ・「目覚め」エクササイズ
 - ・「椅座」エクササイズ

■ イラスト：高橋 衍

四街道市「ながら」運動プログラム

著 者	学校法人愛国学園 愛国学園大学附属四街道高等学校 高橋 衍（たかはし ゆたか）
発行日	平成31年3月
発 行	四街道市教育委員会 教育部 スポーツ振興課 四街道市鹿渡2001-10
電 話	043-424-8926
F A X	043-424-8923



Yotsukaido city