

# あきた元気アップ円熟塾「円熟体操」



## 「円熟体操」で秋田の健康寿命をのぼそう

「円熟体操」とは

秋田県スポーツ科学センターで平成17年より開催している中高年向け健康体操教室「あきた元気アップ円熟塾」で行われている体操を、年齢や運動経験の有無にかかわらず、個々の体力に応じて体操を組み合わせ、実践しやすくプログラム化したものです。

「円熟体操」は【ストレッチ】【筋力トレーニング】【有酸素運動（あきた元気アップエアロビック）】で構成されています。

秋 田 県

平成27年12月



# 目 次

「円熟体操」プログラムの作成にあたり

秋田県スポーツ科学センター

## ●ストレッチ編

【上半身（体幹部分）のストレッチ】・・・・・・・・・・・・・・・・（1）～（2）

【上半身（首・肩・胸・腕）のストレッチ】・・・・・・・・・・・・（3）～（5）

【下半身（太もも前側・内転筋群）のストレッチ】・・・・・・・・・・（6）～（7）

【下半身（太もも裏側・足首）のストレッチ】・・・・・・・・・・・・（8）～（9）

## ●筋力トレーニング編

【上半身（肩こり・腰痛を軽減する）筋力トレーニング】・・・・・・・・（10）～（11）

【下半身（転倒予防）筋力トレーニング】・・・・・・・・・・・・（12）～（13）

## ●有酸素運動編

【あきた元気アップエアロビック】・・・・・・・・・・・・・・・・（14）

## ●プログラム実践例

「円熟体操」ダイジェスト版・・・・・・・・・・・・・・・・（15）

## 「円熟体操」プログラムの作成にあたり

### 本県の現状

本県の平均寿命は、男性 76.81 年（全国 46 位）、女性 85.93 年（全国順位 39 位）※1 である。また、健康寿命（日常的に介護を必要とせず、自活した生活ができる生存期間）は男性 70.78 年（全国 23 位）、女性 73.87 年（全国 18 位）※2 となっている。

年齢別での週間運動実施率※3 において、男性は 50 代以降、すべての年代で 50%を超えており、女性も同様な状況である。特に注目すべきは男性では 70 代（66.1%）、女性は 60 代（56.1%）の実施率が各年代を通じて最も高い割合になっていることである。

運動実施の目的は、「健康のため」が圧倒的に多い一方で、50 代以降の年代で、全く運動をしていないという傾向が他の年代と比較すると若干高く、運動習慣における二極化が見受けられる。65 歳以降において、「全く運動をしていない」理由に最も多かったのが、「年をとったため」と、年代が進むにつれ、高齢となったことを理由に、運動・スポーツをあきらめていることも特徴的である。

スポーツ科学センターで開催されている「あきた元気アップ円熟塾」（以下「円熟塾」）の参加者アンケートからも、参加目的は「健康のため」が最も多い。同アンケートからは円熟塾に参加し、「体の調子が良くなった」と円熟塾でのプログラムに満足している参加者が多いことも確かめられた。また、少数ではあるが、円熟塾に参加するようになり、友達ができたという回答も見受けられ、円熟塾をはじめ、運動などを目的とした各種事業に参加することは、高齢化に伴い希薄になりがちなコミュニティの醸成にもつながっていると考えられる。

### プログラム化の目的

これらの現状を踏まえ、「円熟体操」は、円熟塾で通年行われているプログラムを基本として構成されている。運動経験・運動習慣の有無にかかわらず、「だれでも、いつでも、いつまでも」運動ができるよう、参加者に合わせた組み合わせでの実践が可能となっている。

様々な運動プログラムパターンが作成可能なため、体操教室運営の課題である内容のマンネリ化も解消が可能であり、当プログラムの継続的な活用により、健康面でも効果が期待される。加えて、「円熟体操」が普及することにより、参加者のコミュニティが醸成されることも期待したい。

秋田県スポーツ科学センター

※1 平成 22 年都道府県別生命表（厚生労働省）

※2 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」（平成 22 年）

※3 平成 26 年度 全県体力テスト・スポーツ実態調査（秋田県）

## 【上半身（体幹部分）のストレッチ】

### ストレッチ

全身の筋肉をほぐすことで、無理なく安全に運動を行えるようになります。

関節の可動域を広げ、身体をスムーズに動かすことをねらいます。

### ストレッチのポイント

- ・体調が良いときに行いましょう。
- ・動作はゆっくりと行います。回数は1，2回が目安です。
- ・呼吸に意識をおき、細く長く息を吐きます。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2，3回を目標に行います。

①		<p>立ったまま、肩幅くらいに足を開きます。両手を組んで真上にのびあがり、背筋をのぼします。</p> <p>※血流が良くなり、体幹部(背中・腰・腹)や内臓が刺激されます。</p>
②		<p>左手で右手首をつかんで体を左に倒します。</p> <p>反対側も同様に行います。</p> <p>※体側(体の外側)をのぼし、体幹部(背中・腰・背中)や内臓が刺激されます。</p>
③		<p>仰向けに寝て、両腕を頭の上へのぼします。足はかかとの方から下へのぼします。</p> <p>※体幹部(背中・腰・腹)や内臓が刺激されます。からだのゆがみを整えます。</p>
④		<p>仰向けの姿勢から両膝を曲げて両手で抱え込みます。</p> <p>※腰がのぼされ、腰痛の予防になります。</p>
⑤		<p>うつ伏せの姿勢で両肘をマットについて、上体を軽くおこします。足をのぼして顔を上げて背中を反ります。</p> <p>★無理のないようにゆっくりと行います。</p> <p>※背中やお腹の筋肉をのぼします。腰痛の予防になります。</p>
⑥		<p>長座の姿勢からからだの横に両手をついて、上体を後ろにねじります。</p> <p>反対方向も同様に行います。</p> <p>※腹斜筋の柔軟性を高めます。腰の回転をスムーズにすることができます。</p>

「円熟体操」プログラム

⑦		<p>両膝を立てて仰向けに寝ます。 両手を広げ、両膝をつけたまま、ゆっくりと左右交互に5、6回倒します。 ★両肩がマットについている範囲で両膝を倒します。 ※内外腹斜筋の柔軟性を高めます。</p>
⑧		<p>左腕をあげ、右手は椅子の座面を押さええます。体を右側に倒していきます。 反対側も同様に行います。 ★体を倒した時、お尻が座面から離れないようにします。 ※腹斜筋の柔軟性を高めます。</p>
⑨		<p>足をそろえて座ります。左手で右膝の外側を押さえ、上体を右にねじり、右手で背もたれをつかみます。後ろを見ることで、更に強くねじることができます。 反対側も同様に行います。 ※お腹、腰回りの筋肉の緊張をほぐすことで、腰痛の解消に効果的です。</p>
⑩		<p>足を大きく開いて座ります。つま先、膝を外側に向け、肘をのばした状態で膝の上に手を置きます。 左手で膝の内側を押すようにして肩を内側に入れます。 反対側も同様に行っていきます。 ※背骨に沿った筋肉（脊柱起立筋）などがのばされ、背筋痛や腰痛の予防にも効果的です。</p>
⑪		<p>両膝を立て、タオルは肩幅よりも広く持って、おへその上に置きます。タオルを張った状態でバンザイして、タオルを頭の上に持って行きます。 更にのばしたいときは、膝をのばします。</p>
⑫		<p>左膝の裏にタオルを掛け、右手でタオルの両端を持ちます。ゆっくりとタオルを右側に持って行き、体をねじります。(反対側も同様に行います) 余裕がある場合は、右手のタオルを少し引っ張って、更に腰をのばします。 ※腰が反らないように気をつけます。</p>

## 【上半身（首・肩・胸・腕）のストレッチ】

### ストレッチ

全身の筋肉をほぐすことで、無理なく安全に運動を行えるようになります。

関節の可動域を広げ、身体をスムーズに動かすことをねらいます。



### ストレッチのポイント

- ・体調が良いときに行いましょう。
- ・動作はゆっくりと行います。回数は1，2回が目安です。
- ・呼吸に意識をおき、細く長く息を吐きます。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2，3回を目標に行います。

①		<p>頭の後ろに右腕をまわし、左手で右肘を引きます。 (肩に痛みがある場合は、顔の前に左手を持ってきて可) ※上腕三頭筋(二の腕)の柔軟性を高めます。 上体はそのまま体で左に倒します。 腕を入れ替えて、反対腕も同様に行います。 ※肩から体側(体の外側)が強くのばされ、内臓が刺激されます。</p>
②		<p>左腕を胸の前で水平にして、右腕で左手首(または肘)を抱えます。 ※三角筋(肩の動きをスムーズにする胸の上の筋肉)の柔軟性を高めます。 そのまま体で右にねじります。視線は左手の指先を見ます。 腕を入れ替えて、反対腕も最初から同様に行います。</p>
④		<p>肩の上げ下げをします。(4、5回) 息を吸いながら両肩を上げ、息を吐きながら肩をおろします。 ※血行を良くし、肩の筋肉をほぐします。</p>
⑤		<p>左手の甲を腰に置き、右足を前に出します。右手で左腕の肘を引きつけます。 反対も同様に行います。 ※小円筋・大円筋・棘下(きょくか)筋(肩関節を支える背中側の筋肉)の柔軟性を高めます。</p>

「円熟体操」プログラム

⑥		<p>両肘を胸の前で合わせ、上にあげたまま、肘が開く手前で止めます。</p> <p>※肩甲骨の可動域を広げます。小円筋・大円筋・棘下筋(きょくかきん)(肩関節を支える背中側の筋肉)の柔軟性を高めます。</p>
⑦		<p>⑥の姿勢から、両腕を開き、左右の肩甲骨を寄せるようにします。</p> <p>※大胸筋・小胸筋(胸の筋肉)の柔軟性を高め、僧帽筋(背中の肩につながる筋肉)に刺激を与えます。</p>
⑧		<p>しゃがみこんで両膝を抱えます。それから両膝の間に頭を入れるようにし、腕をのばします。</p> <p>★しゃがむと不安定になる方は、座って行ってもよいです。</p> <p>※肩甲骨周辺と広背筋(背中の大きい筋肉)の柔軟性を高めます。</p>
⑨		<p>左手のひらを返して前に出します。右手で左の指をつかみ手のひらを前に押し出します。反対も同様に行います。</p> <p>※手の平から前腕(内側)部分の柔軟性を高めます。</p>
⑩		<p>首をゆっくりとまわします。(左右交互に3回くらい)</p> <p>※首周りのリンパ節をほどよく刺激します。</p>
⑪		<p>頭を倒します。倒した側の手を添えます。反対側も行います。</p> <p>※首すじを伸ばします。首すじから肩にかけての柔軟性を高めます。</p>
⑫		<p>足を肩幅に開き、椅子の中央部に座ります。</p> <p>両手を胸の前で組み、前にのばします。</p> <p>手の平を外側に返し、更に両腕を前に引っ張りながら、背中を丸めるようにのばします。</p> <p>※肩甲骨周辺と背中の緊張をほぐすことで、肩こりの解消に効果的です。</p>



「円熟体操」プログラム

<p>⑬</p>		<p>腕を後ろに組み、肩甲骨を寄せるようにして胸を張ります。 その後あごを天井に向けます。 息を吸いながら正面を向き、吐いて手をほどきます。 ※胸を開くことで、呼吸が楽になってきます。</p>
<p>⑭</p>		<p>タオルは頭を包むようにかぶり、両端を持ちます。 左手を軽く下にひっぱり、頭を左に倒します。 伸び具合を確認しながら、左手を下にゆっくりとおろしていきます。 反対側も同様に行います。</p>
<p>⑮</p>		<p>タオルは頭を包むようにしてかぶり両端を持ちます。 両手を軽く下にさげ、あごを引き頭を前に倒します。 無理に手を引っ張らず、手の重みを利用してのばしていきます。</p>
<p>⑯</p>		<p>タオルを首にかけます。 頭をゆっくりと後ろに倒します。 タオルを前方にやさしくひっぱります。 ※スマートフォンなどを長時間使用することで緊張している筋肉を、ゆっくり伸ばします。</p>

## 【下半身（脚の前側・内転筋群）のストレッチ】

### ストレッチ

全身の筋肉をほぐすことで、無理なく安全に運動を行えるようになります。

関節の可動域を広げ、身体をスムーズに動かすことをねらいます。






### ストレッチのポイント

- ・体調が良いときに行いましょう。
- ・動作はゆっくりと行います。回数は1，2回が目安です。
- ・呼吸に意識をおき、細く長く息を吐きます。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2，3回を目標に行います。

①		<p>両膝とつま先を外側に向け、足を肩幅より広めに開きます。両手を膝におき、腰を落とします。</p> <p>その後、手で膝の内側を外側に押します。</p> <p>※股関節内転筋群（ももの内側の筋肉）の柔軟性を高め、踏み込み動作をスムーズにします。</p>
②		<p>足を肩幅くらいに開いてゆっくりと膝の屈伸をします。（3、4回）</p> <p>その後、膝まわしをします。</p> <p>※全身の血行を促進します。膝関節の動きを滑らかにします。</p> <p>下半身の筋肉をつけるトレーニングにもなります。</p>
③		<p>両足の裏を合わせて座り、膝を軽く上下に動かします。</p> <p>※内転筋群（足の付け根）の柔軟性を高めます。</p>
④		<p>③の姿勢から、息を吐きながら体を前に倒します。</p> <p>★頭の力を抜きます。背筋を伸ばしたまま、前へ腰を折るイメージで行います。</p> <p>※腹部、内転筋群の柔軟性を高めます。</p>
⑤		<p>両脚を伸ばしたまま広げます。手で足首辺りをつかみます。（膝やすねに手を置いてもいいです）終わったあとは、のばした部分を軽くたたきます。</p> <p>※内転筋群の柔軟性を高めます。</p>

「円熟体操」プログラム

⑥		<p>両足を広げた状態から片膝を曲げます。  <u>⑥～⑧は連続して行います。</u>                  曲げた足の方へ上体をかたむけ、体重をかけます。                  のびている脚の足首を立てたり寝かせたりして強さを調整します。                  ※のばしている方の足の内転筋群(足の付け根)の柔軟性を高めます。</p>
⑦		<p>⑥の姿勢から両手を前にのばし、ゆっくり上体を倒して体重をかけます。                  ※内転筋群(足の付け根)の柔軟性をいっそう高めます。</p>
⑧		<p>⑥の姿勢からのばした脚の方へゆっくりと上体を倒して体重をかけます。                  両手を前にのばしてつま先をつかむイメージです。                  終わったあとはのばした部分を軽くたたきます。                  反対脚も⑥から行います。</p>
⑨		<p>長座の姿勢から片脚を後ろに曲げ、両手を後ろにつきます。曲げた脚のかかとお尻に触れる位の位置におきます。曲げた脚のつま先は、後ろを向くようにします。                  反対脚も同様に行います。                  ※大腿四頭筋(太ももの表の筋肉)がのぼされます。</p>
⑩		<p>両膝を立てて仰向けに寝ます。                  両手を広げ、左足を右膝の外側にかけます。そのまま両膝を左に倒します。反対脚も同様に行います。                  ★両肩がマットについている範囲で倒します。                  ※内外腹斜筋、大腿四頭筋(特に外側広筋)の柔軟性を高めます。                  ★起き上がる時は腰に負担をかけないよう、一度横向きになり、手をついておき上がります。</p>
⑪		<p>片脚が椅子の外側に出るようにします。                  外側に出した脚を少し後ろにさげ、足の甲を床に付けます。                  背筋をのばすことで、外側に出した脚の付け根部分がより強く                  のぼされます。                  反対脚も同様に行います。                  ※ももの前側がのぼされます。</p>

## 【下半身（脚の裏側・足首）のストレッチ】

### ストレッチ

全身の筋肉をほぐすことで、無理なく安全に運動を行えるようになります。

関節の可動域を広げ、身体をスムーズに動かすことをねらいます。







### ストレッチのポイント

- ・体調が良いときに行いましょう。
- ・動作はゆっくりと行います。回数は1，2回が目安です。
- ・呼吸に意識をおき、細く長く息を吐きます。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2，3回を目標に行います。

①		<p>足を肩幅より少し広めに開いて、手を太ももから膝の方へ下げながら前屈していきます。</p> <p>そのままの姿勢で左手を右手に重ね、その後左手を戻します。次に右手を左手に重ね、その後右手を元に戻し、上体をおこします。</p> <p>★上体をおこす際は頭が最後になるように、ゆっくりと起きます。</p> <p>※大腿二頭筋(ももの裏側)を中心に腰部までの柔軟性を高めます。同時に内臓も刺激されます。</p>
②		<p>後ろ脚を曲げ、前脚をのぼします。</p> <p>片脚前の状態で、両手を太ももから膝の方へ下げていきます。反対の脚も同様に行います。</p> <p>※大腿二頭筋(ももの裏側)の柔軟性を高めます。</p>
③		<p>両手を腰におき、片足を一步前に出して腰を少し落とします。</p> <p>★このとき後ろ足のかかとは床に着けたまま行います。</p> <p>※アキレス腱からふくらはぎ(腓腹筋・ひらめ筋)の柔軟性を高めます。</p>
④		<p>両脚をのぼして座り、片脚を上体に引き寄せます。できるだけ高い位置で行います。</p> <p>反対脚も同様に行います。</p> <p>※腸頸靭帯(太ももの外側の靭帯)の柔軟性を高めます。膝痛を予防する効果があります。</p>

「円熟体操」プログラム

⑤		<p>座った姿勢で片手で足首をつかみ、反対の手でつま先をつかんで足首をまわします。逆方向にもまわします。          反対足も同様に行います。          回数は左右各20回程度          ※足首の柔軟性を高めます。転倒予防の運動としても有効です。</p>
⑥		<p>⑤の姿勢から足の甲をつかんで手前に引き、甲をのばします。          また、横方向(左右に)にもゆっくりと足の甲をのばします。          反対足も同様に行います。          ※足首関節が強く刺激され、柔軟性が高まります。</p>
⑦		<p>足の指や足裏全体を指で押します。          反対足も行います          ※足のむくみや冷えの解消につながります。</p>
⑧		<p>仰向けの姿勢から片膝を抱え込み、胸に引きつけます。          逆の脚は伸ばして脱力します。          反対脚も同様に行います。          ※膝を抱えた方は大臀筋(お尻)、伸ばした足の方は大腰筋・腸腰筋(脚の付け根)の柔軟性を高めます。</p>
⑨		<p>椅子に浅く座ります。片脚を前に出し、つま先をあげます。          のばした脚の付け根に両手を置き、ものの上を滑らせるようにして前に上体を倒していきます。その後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。          反対脚も同様に行います。          ※ふくらはぎから太ももの裏側の柔軟性を高めます。</p>
⑩		<p>椅子に深く座ります。右ももの上に、左脚をのせます。          膝を両手で優しく押し、その後ゆっくりと手を離します。          反対も同様に行います。          ※中臀筋がのばされます。</p>
⑪		<p>タオルを片膝の裏にかけ、タオル引き膝を体の方に引き寄せます。          気持ちいいと感じるところで止めます。          反対脚も同様に行います。          ※ももの裏の緊張を緩めることで、腰痛・膝関節の痛みが緩和されます。</p>

## 【上半身（肩こり・腰痛を軽減する）筋力トレーニング】

### 筋力トレーニング

主に自分の体重を負荷として行い、加齢などによる筋力低下を防ぐことが目的です。

筋力を保持することで、体の代謝も保持され、疲れにくくなります。

### 筋力トレーニングのポイント

- ・はじめから頑張ろうとせず、できる動きから行います。
- ・慣れてきたら、回数やセット数を増やしましょう。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2, 3回を目標に行います。

①		<p>膝を立てて仰向けに寝ます。両膝を曲げて両手で抱え込み前後にゆれます。</p> <p>※腰がのぼされ、腰痛の予防になります。腹筋の筋力トレーニングになります。</p>
②		<p>膝を立てて仰向けに寝ます。両手を広げ上体を安定させ、両膝つけたまま、ゆっくりと左右に倒します。</p> <p>5～6回動かします。</p> <p>★両肩がマットから離れないようにします。</p> <p>※内外腹斜筋の柔軟性を高めます。</p>
③		<p>四つんばいになり、左腕（右腕）と右脚（左脚）をのぼし、バランスをとります。</p> <p>左右交互に6～10回くらい行います。</p> <p>※腹筋や背筋など体幹部分の筋肉が刺激されます。</p>
④		<p>膝を立てて仰向けに寝ます。太ももの上に手を置き、おへそをのぞき込むようにして頭を持ち上げます。そこから膝に向かって手を滑らせながら上体を持ちあげ、元の姿勢に戻ります。</p> <p>6回～10回くらい行います。</p> <p>※腹直筋を鍛え、姿勢を良くします。</p>
⑤		<p>四つんばいの姿勢から、腕立て伏せの要領で肘を曲げていきます。</p> <p>苦しいと感じるところから、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。</p> <p>6回～10回くらい行います。</p> <p>★上体を持ちあげたとき、肘をのぼしきらず、少し曲げたところで終わらせます。</p> <p>※腕・胸の筋肉を鍛えます。</p>

「円熟体操」プログラム

<p>⑥</p>		<p>四つんばいの姿勢から、おへそを床に落とすように背中をそらします。 あごとお尻をできるだけ高くするように意識します。 ⑦と交互に行います。 ※背中中の筋肉を鍛えます。</p>
<p>⑦</p>		<p>四つんばいの姿勢から、おへそをのぞき込むようにして背中を丸めます。 ⑥と交互に6回～10回くらい行います。 ※腹筋を鍛えます。</p>
<p>⑧</p>		<p>椅子に深く腰掛け、背中もしっかりと背もたれに固定します。 片脚をあげ、両手をあげた膝の上に置きます。膝は上に、手は下に押し合います。 10秒間行ったら、反対の脚も行います。 5回～10回くらい行います。 ※腹筋と腸腰筋が鍛えられ、姿勢が安定します。</p>

## 【下半身（転倒予防）筋力トレーニング】

### 筋力トレーニング

主に自分の体重を負荷として行い、加齢などによる筋力低下を防ぐことが目的です。

筋力を保持することで、体の代謝も保持され、疲れにくくなります。

### 筋力トレーニングのポイント

- ・はじめから頑張ろうとせず、できる動きから行います。
- ・慣れてきたら、回数やセット数を増やしましょう。
- ・使っている筋肉を意識します。

◎週1回からはじめ、週2, 3回を目標に行います。

①		<p>両手を腰にあて、片足を一步前に出して前脚の膝を曲げ、腰を少し落とします。</p> <p>★このとき後ろ足の踵は床に着けたまま行います。</p> <p>※アキレス腱からふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋)の柔軟性を高め、太ももを強くします。</p>
②		<p>仰向けになり、両脚をのぼします。かかとを床につけたまま、両足首をゆっくり手前に反らし、5秒キープします。次につま先をゆっくり向こう側に曲げ、5秒キープします。これを10回程度繰り返します。</p> <p>★ふくらはぎやむこうずね(すねの前側)の部分に力が入るので意識を集中します。</p>
③		<p>仰向けになり、片膝をのぼしたまま、かかとを10cmほどあげます。</p> <p>5秒間静止してゆっくりとかかとおろします。これを左右10回ずつ行います。</p> <p>★大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)に意識を集中します。</p> <p>★腰痛などがある場合は反対側の膝を立て、腰に負担がかからないようにします。</p>
④		<p>横向きになり、上の脚の膝をのぼして足を床から10cmほどあげます。</p> <p>下側の足は楽にし、体を安定させます。</p> <p>5秒間静止してゆっくりと足をおろします。</p> <p>左右10~20回ずつ行います。</p> <p>★太ももの外側の筋肉に意識を集中します。</p>



「円熟体操」プログラム

⑤		<p>膝を立てて仰向けに寝ます。 両足を踏ん張り、お尻から背中まで持ちあげます。背中が床から離れたら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。 6～10回行います。 ★腰が反らないように注意します。 ※太ももの裏側の筋肉を鍛えます。</p>
⑥		<p>両腕を前にのばし、肩幅程度に脚を開きます。膝とつま先が同じ向きになるようにします。 椅子に座る要領で、ゆっくりとしゃがみ、座面にお尻が付きそうになったらゆっくりと立ちあがる。 5～10回くらい行います。 ★前に出した手が下を向かないように注意します。 ★余裕がある場合は、座る直前で浮かせた状態を維持することで、より強い負荷が加わります。 ※太ももの筋肉が鍛えられ、歩く力が強くなります。</p>
⑦		<p>椅子の後ろに回り、背もたれを持ちます。 両足のつま先とかかとを交互にできるだけ高くあげます。 ふくらはぎとすねの筋肉を鍛え、転倒を予防します。 20回を1セットにして、徐々にセット数を増やしていきましょう。 勢いが付きやすいので、ゆっくりやることを意識します。 ※腓腹筋、ヒラメ筋、前頸骨筋が鍛えられます。</p>
⑧		<p>椅子の後ろに回り、背もたれを持ちます。 片脚を軽く曲げて、足裏を後方に向けます。お尻が硬くなるまで脚を後方にあげます。 左右それぞれ10回を1セットにして、徐々にセット数を増やしていきましょう。 ★脚をあげるとき、体が前に倒れたり、腰が反ったりしやすくなりますので、意識的に姿勢を保持します。 ※お尻の筋肉を鍛えます。</p>
⑨		<p>椅子の後ろに回り、背もたれを持ちます。 片脚のつま先をあげ、足首を直角にします。そのまま斜め前にゆっくりと蹴り出します。 左右それぞれ10回を1セットにして、徐々にセット数を増やしていきましょう。 ★つま先がしっかりとあがっているか確認します。 ※太ももの内側の筋肉（内転筋群）を鍛えます</p>
⑩		<p>椅子に脚を閉じて座り、両手で座面を押さえます。膝を閉じたまま、両膝を上体に近づけ床から浮かせた後、両脚を開きながらおろします。逆の要領で元に戻します。10回を1セットとして、徐々にセット数を増やしていきましょう。 ★膝の高さや、スピードを変えておこなうこともできます。 ※太ももと腹筋を鍛えます。速く行うことで、敏捷（びんしょう）性（とっさの時に素早く動く力）が鍛えられます。</p>

## 【有酸素運動「あきた元気アップエアロビック」】

### 有酸素運動

比較的やさしい負荷で、ある程度の時間、運動を行うことにより、全身の血行が良くなります。全身をくまなく動かすので、筋力はもちろんのこと、呼吸器系にも良い刺激があります。

### 有酸素運動のポイント

- ・はじめから頑張ろうとせず、できる動きから行います。
  - ・慣れてきたら、時間を増やします。
  - ・好きな音楽を聴いたり、お友達とおしゃべりを楽しみながら行いましょう。
- ◎週1回からはじめ、週2，3回を目標に行います。

【あきた元気アップエアロビック】の動画は

秋田県スポーツ情報ステーション <http://akitasports.com/> に掲載中

使用曲：第29回国民文化祭2014テーマ「僕たちの未来」(4'37)

- ・スグッチバージョン



- ・背面バージョン  
(解説付き)



- ・ミラーバージョン  
(解説付き)



有酸素運動は他に

- ・ジョギング ・ウォーキング ・水泳 等があります。

取り組みやすいものを選んで行っていきましょう。

# 「円熟体操」で毎日元気！ 自宅で気軽にできる体操編

	やさしい	中くらい	強い
<b>ストレッチ</b> 1 からだをのばす運動 冊子版:P1~2 【上半身(体幹部分)のストレッチ】	 <p>椅子に座った状態で、両手をバンザイする。(10秒) 左右に倒す。(各10秒)</p>	 <p>肩幅に足を開き、立った状態で手を組んで上にあげる。(10秒) 左右に倒す。(各10秒)</p>	 <p>胸の前で両手を開いてタオルを持つ。タオルを張った状態で頭の上に持って行く。(10秒) 左右に倒す。(各10秒)</p>
2 からだをねじる運動 冊子版:P1~2 【上半身(体幹部分)のストレッチ】	 <p>左手で右膝の外側を押さえ、右手は背もたれを持つ。後ろを見て、首もねじる。(左右各30秒)</p>	 <p>長座の姿勢から、右膝を立てて、左脚と交差させる。右膝の外側に左肘を当てて体をねじる。(左右各30秒)</p>	 <p>膝を立てて仰向けに寝る。両腕を広げて膝そろえて横に倒す。(左右各30秒)</p>
3 肩周りの動きをなめらかにする運動 冊子版:P3~5 【上半身(首・肩・胸・腕)のストレッチ】	 <p>両肩をあげて、一気におろす。(3回) 肩を前から後ろにまわした後、逆に後ろから前にまわす。(各3回)</p>	 <p>肩先に手を当てて、肘で大きな円を描く。逆も同様にまわす。(各3回) 左肘は前まわし、右肘は後ろまわしをする。逆にも行う。(各3回)</p>	 <p>横向きに寝て、上になった腕で大きく円を描く。(左右各5回)</p>
4 脚の前側をのばす運動 冊子版:P6~7 【下半身(脚の前側・内転筋群)のストレッチ】	 <p>座面の横に脚を出して、後ろにのばす。すねを床につける。(左右各30秒)</p>	 <p>長座から片膝を後ろに曲げ、両手を後ろにつく。曲げた脚のかかとお尻に触れる位の位置におく。(左右各30秒)</p>	 <p>しゃがんだ状態で両手をつき、片脚を後ろにさげる。(左右各30秒)</p>
5 脚の裏側をのばす運動 冊子版:P8~9 【下半身(脚の裏側・足首)のストレッチ】	 <p>片脚を前に出してつま先をあげ、上体を前に倒す。(左右各30秒)</p>	 <p>両足の裏を合わせた状態から、片脚をのばす。のばした脚の方へ前屈する。(左右各30秒)</p>	 <p>長座の状態から前屈する。(30秒)</p>
<b>筋力トレーニング</b> 6 腕から胸を鍛えます 冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋力トレーニング】	 <p>両手を合わせ押し合う。(10秒を2回)</p>	 <p>膝立ちから、椅子の座面を手で押さえる。腕立てふせの要領で肘を曲げてゆっくりと体を座面に近づけ、その後元の姿勢に戻す。(6回を2セット)</p>	 <p>四つんばいの姿勢から、腕立てふせの要領で肘を曲げ、その後元の姿勢に戻す。(6回を2セット)</p>
7 腹筋を鍛えます 冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋力トレーニング】	 <p>椅子に座り、片脚をあげ膝の上に手を添える。脚は上に、手は下に押し合う。(10秒を2セット)</p>	 <p>膝を立てて仰向けに寝る。太もみに手を当て、おへそを見るようにして頭を持ちあげ、その後元の姿勢にゆっくり戻す。(6回を2セット)</p>	 <p>膝を立てて仰向けに寝る。手を頭の後ろに組み、おへそを見ながら背中を丸め、その後元の姿勢にゆっくり戻す。(6回を2セット)</p>
8 背中を鍛えます 冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋力トレーニング】	 <p>背筋をのばして椅子に座り、両手をバンザイさせてあげた後、手を遠くにのばしながら前屈させる。(6回2セット)</p>	 <p>四つんばいの姿勢で、おへそをのぞきこみ、背中を丸めたりそらしたりする。(6回2セット)</p>	 <p>四つんばいの姿勢で左腕(右腕)と右脚(左脚)をのばす。(左右交互に6回を2セット)</p>
9 太ももを鍛えます 冊子版:P10~11 【下半身(転倒予防)筋力トレーニング】	 <p>椅子に座り、片脚をのばし、更にも上にあげる。(5秒を左右各2回)</p>	 <p>膝を立てて仰向けに寝る。両足を踏ん張ってお尻を持ち上げて、その後元の姿勢に戻す。(6回を2セット)</p>	 <p>両腕を前にのばして立つ。椅子にゆっくりと座るようにしゃがみ、座面に尻が触れたところでゆっくりと立ちあがる。(6回を2セット)</p>
10 ふくらはぎとすねを鍛えます 冊子版:P10~11 【下半身(転倒予防)筋力トレーニング】	 <p>椅子に座り、つま先とかかとを交互にできるだけ高くあげる。(10回を2セット)</p>	 <p>椅子の背をつかんで立ち、つま先とかかとをできるだけ高くあげる。(10回を2セット)</p>	 <p>立った姿勢で、かかとをできるだけ高く上げて歩く。(10歩を1往復) 立った姿勢でつま先をできるだけ高くあげて歩く。(10歩を1往復)</p>
<b>有酸素運動</b> 11 全身の血流を良くします	あきた元気アップエアロビック(使用曲:第29回国民文化祭2014テーマ「僕たちの未来」) 動画はあきたスポーツ情報ステーション <a href="http://akitasports.com/">http://akitasports.com/</a> に掲載しています。 ※このほか、「ジョギング」「ウォーキング」「水泳」など有酸素運動として行うことができます。		

**体操のポイント**

- すべての運動は自然に呼吸することを意識します。
- 自分の体調と相談し、無理のない範囲で行います。
- 適度な休憩と水分補給を心がけましょう。
- 好きな音楽を聴いたり、友達とお話ししながら楽しく行いましょう。

**体操の頻度**

- まずは週1回からスタートします。目標は週3回です。
- ご自身が行いやすい時間帯に行います。
- 1日数回に分けて行うことも可能です。

# 「円熟体操」は 【だれでも】【いつでも】【いつまでも】

～ 継続した運動で、充実した人生を送りましょう ～

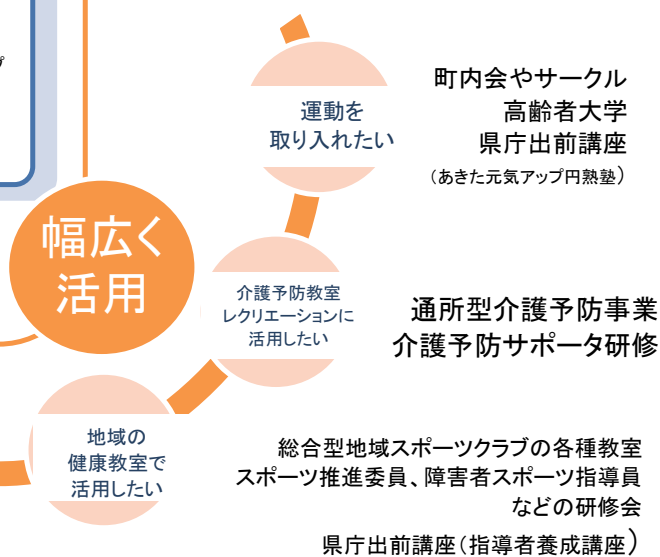


## 「円熟体操」のプログラム構成

ストレッチ	筋力トレーニング	有酸素運動
上半身 (体幹) (首・肩・胸・腕)	上半身 (肩こり・腰痛軽減)	あきた元気アップ エアロビック
下半身 (上腿・下腿)	下半身 (転倒予防)	

運動経験の有無や体調に応じて、無理のない範囲での運動から行っていきます。自分のからだと相談しながら運動を進めていきます。

## 「円熟体操」は あらゆる分野で活用頂けます



「円熟体操」の詳細資料・【あきた元気アップエアロビック】の動画は  
秋田県スポーツ情報ステーション  
<http://akitasports.com/>  
に掲載しています。

## 「円熟体操」で転ばないからだづくりを目指しましょう

「円熟体操」にはさまざまな種類の運動（ストレッチ、筋力トレーニング、あきた元気アップエアロビック）がまんべんなく含まれています。まずは①ストレッチで動きやすいからだ、運動中に怪我をしにくいからだを手に入れましょう。また、②筋力トレーニングにより年老いても自立し活動的な生活を営むための基盤「筋力」を蓄えましょう。特に足腰と体幹の筋力の維持は、高齢期の転倒予防に大変重要です。高齢期の転倒は要介護化の引き金になります。③さらに、あきた元気アップエアロビックで脳を刺激しましょう。あきた元気アップエアロビックでは、インストラクターの動きを模倣しながら、初めて体験するようなユニークな動きを反復練習します。新しい動きの学習や動きの模倣を行う時、私たちの認知機能にかかわる脳部位が活用されることが分かっています。また近年、認知機能の高さと転倒し易さには関係があることも明らかにされました。

「円熟体操」のメニューから無理のない運動を選び、「ちょっと」頑張っ（少しかきつい、かるく汗ばむ程度の努力は必要です）転ばないからだづくりを目指しましょう。

秋田県立大学総合科学教育研究センター 准教授 内山応信（「円熟体操」プログラム監修）

問い合わせ先・出前講座申込先

秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興班

〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-5

電話番号 018-864-6225

FAX 018-823-0008