

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。

ダイジェスト版

秋 田 県

平成27年12月

「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
ストレッチ 1 からだをのばす運動 <small>冊子版:P1~2 【上半身(体幹部分)のストレッチ】</small>	 <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を持って行く。(10秒) 左右に倒す。(各10秒)</p>
2 からだをねじる運動 <small>冊子版:P1~2 【上半身(体幹部分)のストレッチ】</small>	 <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、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 <small>冊子版:P3~5 【上半身(首・肩・胸・腕)のストレッチ】</small>	 <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 <small>冊子版:P6~7 【下半身(脚の前側・内転筋群)のストレッチ】</small>	 <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 <small>冊子版:P8~9 【下半身(脚の裏側・足首)のストレッチ】</small>	 <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>
筋カトレーニング 6 腕から胸を鍛えます <small>冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋カトレーニング】</small>	 <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 <small>冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋カトレーニング】</small>	 <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。太ももに手を当て、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 <small>冊子版:P10~11 【上半身(肩こり・腰痛を軽減する)筋カトレーニング】</small>	 <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 <small>冊子版:P10~11 【下半身(転倒予防)筋カトレーニング】</small>	 <p>椅子に座り、片脚をのばし、更に上にあげる。(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、座面にお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 <small>冊子版:P10~11 【下半身(転倒予防)筋カトレーニング】</small>	 <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上げて歩く。(10歩を1往復)</p>
有酸素運動 11 全身の血流を良くします	あきた元気アップエアロビク(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 http://akitasports.com/ 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」なども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 ～

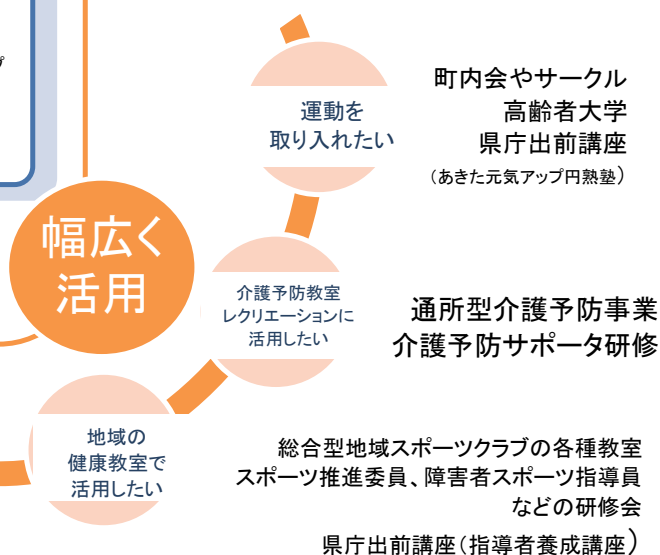


「円熟体操」のプログラム構成

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