

【いつでも】  
【どこでも】  
【気軽に】  
健康づくり

～運動の「習慣化・日常化」で、健康寿命を延ばしましょう～

Ver. 2024

秋田県スポーツ科学センター  
スポーツ振興チーム  
令和6年12月



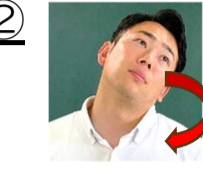









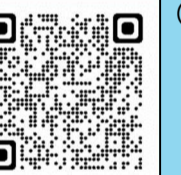








みんなで延ばそう健康寿命！

# 「いつでも どこでも 気軽に」が合言葉！

☆簡単にできる運動を紹介します。QRコードからも御覧になれます。隙間時間を見つけて少しずつ頑張りましょう☆

## ストレッチ ～ゆっくり深く呼吸をしながら、無理をせず行いましょう～

<p>・首</p> <p>①首を傾け、手で押さえる。 (左右10秒ずつ)</p> <p>②首をゆっくり回す。 (左右10周)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>	<p>・腕</p> <p>①手を伸ばし、もう一方の手で指を引きつける。 (各10秒)</p> <p>②両手を伸ばし、指を上に向ける。 (10回)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>
<p>・肩甲骨周り</p> <p>①手を組み、頭を下に向けて手を前に押し出すように伸ばす。 (10秒×2セット)</p> <p>②肩に手を置き、肘をゆっくり回す。 (前後10回)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>	<p>・体側</p> <p>①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)</p> <p>②①の状態から、左右に倒す。 (各10秒)</p> 	<p>・体側</p> <p>① </p> <p>② </p>
<p>・臀部</p> <p>膝を立て、片足をもう一方の膝につけ引きつける。 (各10～20秒)</p> <p>・太もも</p> <p>片足を伸ばし前屈する。 (左右10～20秒)</p> 	<p>・臀部</p> <p>① </p> <p>・太もも</p> <p>② </p>	<p>・股関節</p> <p>腰を下ろし、膝に手を当て、肩を内側に入れ膝を押す。 (左右10秒)</p> <p>・ふくらはぎ</p> <p>脚を前後させ、かかとが下がらないように伸ばす。 (左右10秒)</p> 	<p>・股関節</p> <p>① </p> <p>② </p> <p>・ふくらはぎ</p> <p>③ </p>

## 筋力トレーニング ～少しずつできる回数を増やしていきましょう～

<p>・握力強化</p> <p>①指を合わせて押し合う。 (5秒×3セット)</p> <p>②親指と人差し指から小指まで順に押し合う。 (各指5秒)</p> 	<p>① </p> <p>② </p> <p>親指と人差し指</p> <p>親指と小指</p>	<p>・肩こり予防</p> <p>①両手を上にあげ、肩甲骨が締まるように下に引く。 (10回×2セット)</p> <p>②腕を連続で上下させる。 (前横各30回)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>
<p>・腰痛予防</p> <p>①四つん這いの姿勢で背中を丸めたりそらしたりする。(20回)</p> <p>②うつ伏せから両手両足をあげる。 (10秒×3セット)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>	<p>・体幹の強化</p> <p>①膝を立て仰向けになり太ももから膝に向けて手をスライドさせる。 (5回×2セット)</p> <p>②仰向けになり膝を立て両手を頭の後ろに当てて、肘を太ももに近づける。 (10回×2セット)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>
<p>・下肢の強化</p> <p>①胸を張った状態でゆっくりスクワットをする。 (10回×2セット)</p> <p>②膝を立て仰向けになりお尻をあげる。 (10回×2セット)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>	<p>・転倒予防</p> <p>①椅子に座り、つま先とかかとを交互にあげる。 (10回×2セット)</p> <p>②立った状態でつま先をあげ、足踏みをする。(20回×2セット)</p> 	<p>① </p> <p>② </p>

# プログラム構成例

～運動を組み合わせて **効果 up !**～

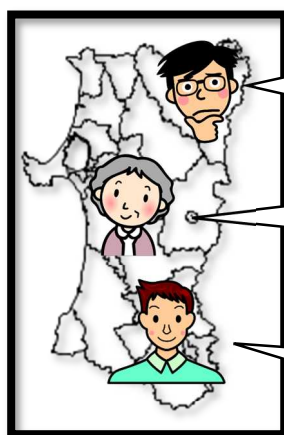
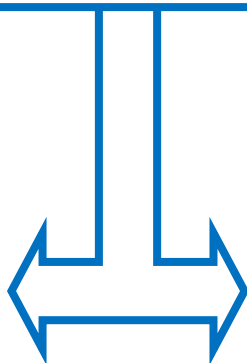
脳トレ・ストレッチ	筋力トレーニング	有酸素運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・首 ・腕 ・体側</li> <li>・肩甲骨周り</li> <li>・太もも ・股関節</li> <li>・ふくらはぎ</li> </ul> <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・握力強化</li> <li>・腰痛予防</li> <li>・下肢の強化</li> <li>・転倒予防</li> </ul> <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせた軽運動</li> </ul> <p>(「秋田県スポーツ科学センター You Tube チャンネル」参照)</p>
<p>体の動きやすさを高めるとともに、怪我をしにくい体づくりを目指します。</p>	<p>軽めの筋力トレーニングを行うことで、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指します。</p>	<p>心肺機能を高めるとともに、日常生活や運動時に疲れにくい体づくりを目指します。</p>

秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興チームでは、「いつでも どこでも 気軽に」視聴できる運動動画を配信しています。

秋田県スポーツ科学センター  
You Tube チャンネル



あきた元気アッププログラム  
各世代向け動画集



身近な地域で運動機会を増やしたい!!

多様な運動メニューを体験したい! 知りたい!

地域の健康教室で活用したい!!

本センターの「円熟塾」や「県庁出前講座」で職員が講師として、実践や紹介をしています。  
「円熟塾」・「県庁出前講座」の申込みもお待ちしております。

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 スポーツ振興チーム  
〒010-0974 秋田市八橋運動公園 1 番 5 号  
☎018-864-6225 FAX018-823-0008