

【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. 2025

秋田県スポーツ科学センター  
スポーツ振興チーム  
令和7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！


☆身の回りにあるものを使って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。☆

➡ ……力を入れる方向      ○ ……効いているところ

## 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>• <b>腕</b><br/>机に指を体の向きにして置く。手の平が机から離れないようにしながら、体をゆっくり前後に動かす。(10×秒2セット)</p>                 |    | <p>• <b>首</b><br/>タオルを後頭部につけ、タオルの両端をゆっくり赤矢印の方向に引っ張る。(10秒×2セット)</p>  |    |
| <p>• <b>肩甲骨周り</b><br/>タオルの両端の一方を頭のあたり、もう一方を腰のあたりで写真のように持つ。タオルを前後に動かす。(10回行ったら、手を代えて10回)</p>  |   | <p>• <b>体側</b><br/>タオル両端を持ち、頭の上にする。写真のように左右に身体を反らす。(左右10秒ずつ)</p>  |   |
| <p>• <b>太もも周り</b><br/>つま先を上げて片方の足をイスに置き、ゆっくりお尻を落とす。(左右10～20秒)</p>                            |  | <p>• <b>ふくらはぎ</b><br/>片足のつま先にタオルをかけ、ゆっくりタオルを引っ張る。(左右10～20秒)</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>• <b>握力強化</b><br/>親指と人差し指→…→親指と小指だけでボールをつぶすように握る。(各5回)</p>             |  | <p>• <b>体幹の強化</b><br/>うつ伏せから、両手両足を上げ、ボールを右手→左手→右手→…移動させる。(10回)</p>          |  |
| <p>• <b>体幹・腸腰筋の強化</b><br/>イスに浅く座り、両足を上げて足の裏でボールを転がす。(20回)</p>             |  | <p>• <b>下肢の強化① (内転筋)</b><br/>イスに座り、ボールを膝でつぶすように赤矢印の方向に力を入れる。(10回×2セット)</p>  |  |
| <p>• <b>下肢の強化② (内転筋、太もも)</b><br/>写真のようにボールを膝にはさみ、スクワットを行う。(10回×2セット)</p>  |  | <p>• <b>足の握力の強化</b><br/>新聞紙やタオルを足の指を使ってかき集める。</p>                           |  |

# プログラム構成例

～運動を組み合わせて **効果 up !**～

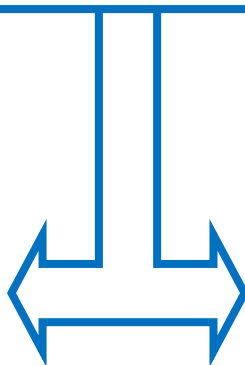
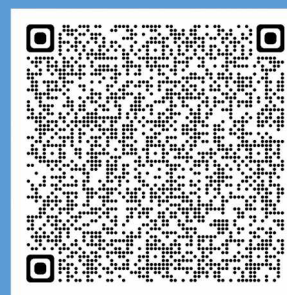
| 脳トレ・ストレッチ  | 筋力トレーニング  | 有酸素運動   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・首 ・腕 ・体側</li> <li>・肩甲骨周り</li> <li>・太もも ・股関節</li> <li>・ふくらはぎ</li> </ul> <p>など</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・握力強化</li> <li>・腰痛予防</li> <li>・下肢の強化</li> <li>・転倒予防</li> </ul> <p>など</p> | <ul style="list-style-type: 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