

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ばそう

「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。

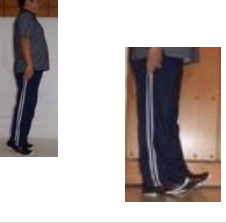
「円熟体操」は【ストレッチ】【筋力トレーニング】【有酸素運動（あきた元気アップエアロビック）】で構成されています。

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

ストレッチ	やさしい	中くらい	強い
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 長座の状態から前屈する。(30秒)
筋力トレーニング			
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】	 両手を合わせ押し合う。(10秒を2回)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
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】	 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)	 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)	 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)
有酸素運動	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 http://akitasports.com/ に掲載しています。		
11 全身の血流を良くします	※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

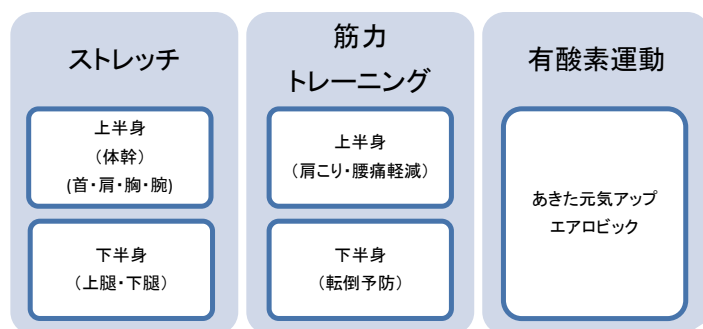
- すべての運動は自然に呼吸することを意識します。
- 自分の体調と相談し、無理のない範囲で行います。
- 適度な休憩と水分補給を心がけましょう。
- 好きな音楽を聴いたり、友達とお話ししながら楽しく行いましょう。

体操の頻度

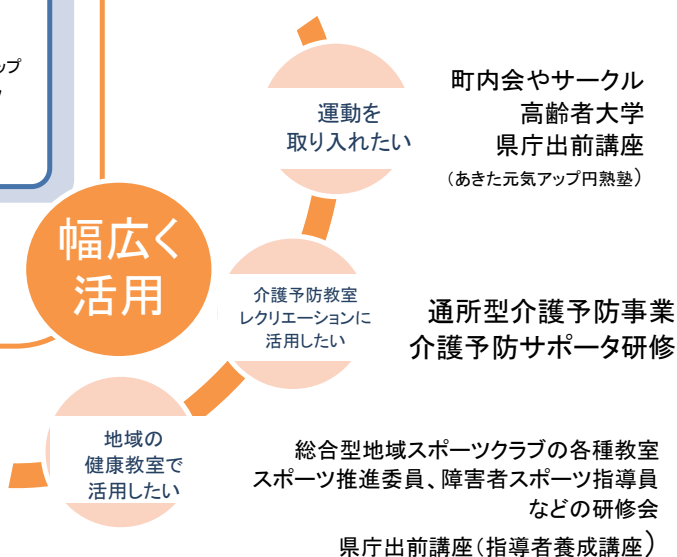
- まずは週1回からスタートします。目標は週3回です。
- ご自身が行いやすい時間帯に行います。
- 1日数回に分けて行うことも可能です。

The diagram features a map of the Tohoku region in Japan, outlined in blue. Overlaid on the map are three interlocking gears of different colors and sizes. At the top is a small orange gear labeled '仲間づくり' (Building Relationships). To its left is a medium-sized green gear labeled '健康づくり' (Building Health). At the bottom right is a large blue gear labeled '円熟体操' (Mature Physical Education). Curved arrows indicate a clockwise flow from the orange gear to the green gear, and from the green gear to the blue gear. A long, thick blue arrow also points from the orange gear towards the blue gear, passing behind the green gear.

「円熟体操」のプログラム構成



「円熟体操」は
あらゆる分野で活用頂けます



「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」のメニューから無理のない運動を選び、「ちょっと」頑張って（少しでもきつい、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）

FAX 018-823-0008