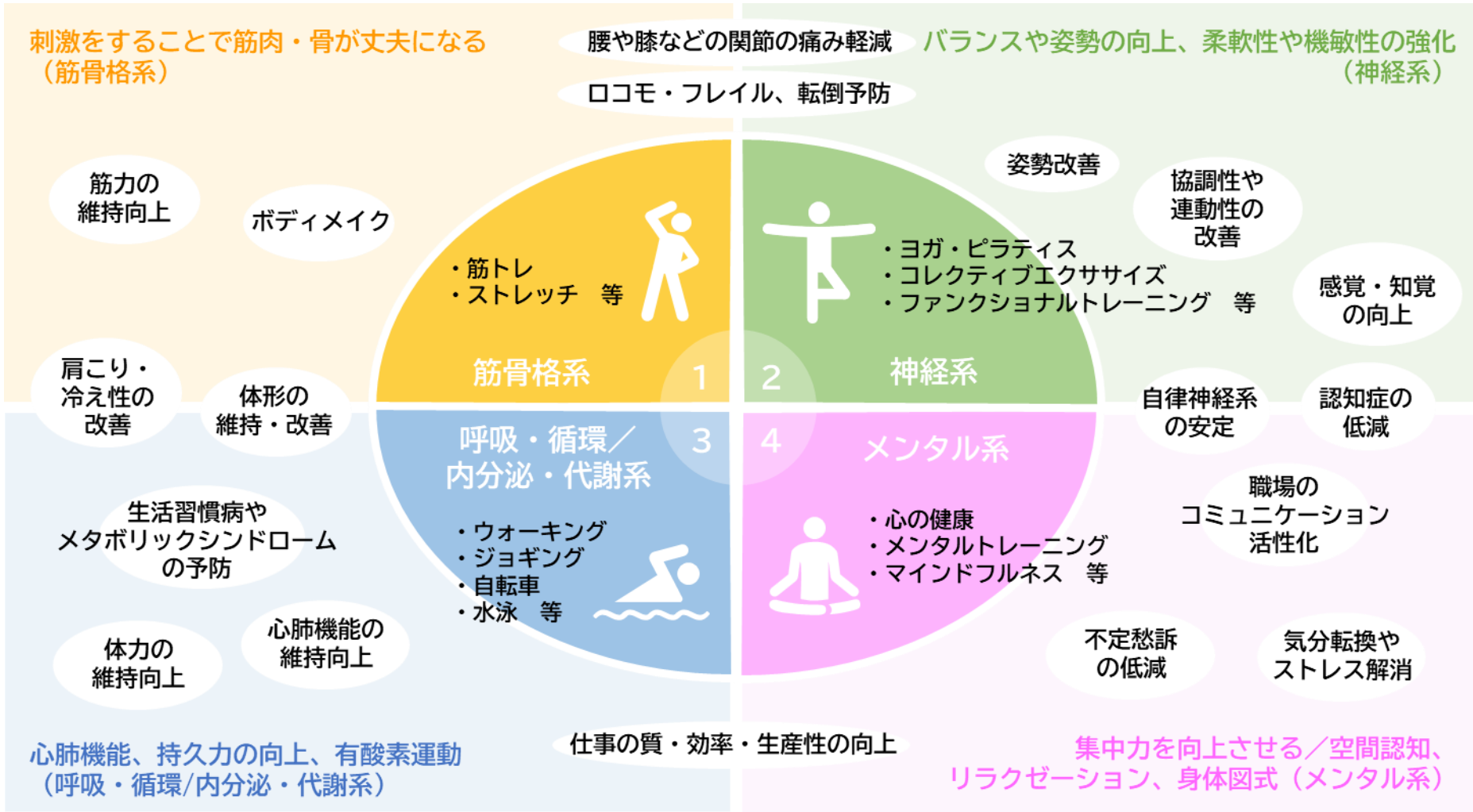


運動・スポーツの実践プログラム例

筋骨格系

運動・スポーツに関する**4つの要素**（**筋骨格系・運動器系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系**）に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツを実施**することにより、心身に多様な変化を与えることができ、得られる効果や適応性を高めることにつながる。



＊4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果（イメージ）

運動・スポーツの実践プログラム（方法例） －子育て世代・働く世代への提案－

「きびきび動けない」「力仕事や抱っこが大変」「ポッコリお腹や二の腕が気になる」

ウォール リバースプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩の動き
- ・腕の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・買い物、荷物の運搬
- ・おんぶ
- ・ジャングルジム、鉄棒

【方法】

- ①壁から一足分れて立ち、改善したい側の手を壁側になるように手を重ねて腰におき、壁に寄りかかる。
- ②手のひらで壁を押しながら身体を壁からできるだけ遠くまで離す。
- ③ゆっくり元の位置まで戻る。
- ④重なる手を入れ替えて同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓手のひらは壁からはなさない。
- ✓肩前面の痛みに注意する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

上体筋力のセルフチェック（レベル2）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・床拭き、窓拭き
- ・登り坂でのベビーカー押し

【方法】

- ①膝をついた状態で腕立ての姿勢をとる。
- ②膝を曲げて足を地面につかないようにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

船のび〜るエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上半身と下半身の動き、身体の安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ち上がり動作
- ・洗濯物干し
- ・高いところのものをとる
- ・だっこ、おんぶ、たかいたかい
- ・荷物の運搬
- ・シャッターの上げ下げ

【方法】

- ①紙風船を潰さないように胸の前で両手で押す。
- ②小さくかがむ。
- ③次に、つま先立ちになるまでできるだけ高く紙風船をあげる。
- ④小さくかがんで伸びる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰は反らしすぎない。
- ✓呼吸を続け力みすぎない。
- ✓目を閉じた状態や片脚立ちでもやってみる。

片脚スクワットでの大腿のストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ち上がり、登り坂歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・掃除機かけ

【方法】

- ①一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とす。
- ②手で持っている足のかかとを臀部の近くにできるだけ引き寄せたまま立ち上がる（臀部に力を入れる）。
- ③足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合う位置に保ち上体の延長線上にあるようにする。
- ④反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスをとるのが難しい場合は壁や手すりにつかまる。
- ✓腰が反らないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

「肩や首がこる」「手足が冷える」「通勤や移動で体が重い」

上体筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体筋力
- ・腰痛予防
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・通勤電車内での立位保持
- ・ドアの開閉
- ・台車押し
- ・腰痛による欠勤の予防

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を丸めたり過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

上半身と下半身の可動性と身体安定性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性
- ・肩こり、冷え性の予防、改善
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・またぎ動作
- ・自転車駆動
- ・腰痛による欠勤の予防

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついてるか確認する。
- ✓背中を丸くしない。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇降
- ・早歩き、小走り
- ・自転車駆動
- ・通勤電車内での立位保持

【方法】

- ①椅子に座り膝を90度ほど曲げる。
- ②両腕を胸で組んだまま片脚で立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の座位に戻る。
- ④左右の足で行う。

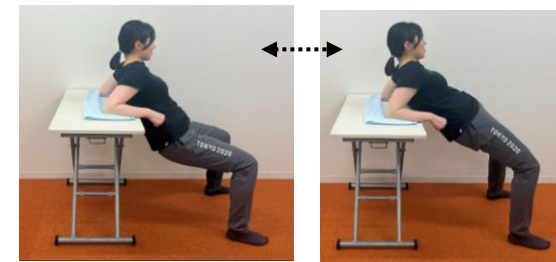
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓安定した椅子で行う。
- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行う。

デスクヒップスラスト



【維持向上が期待できる機能】

- ・臀部の筋力
- ・冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇降
- ・早歩き、小走り
- ・自転車駆動

【方法】

- ①デスクを背にして両手をおく。
- ②足を前に出ししながら両肘でデスクを支える。
- ③踵で床を押す意識で、できるだけお尻の筋肉を使って股関節を伸展させる。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓お尻を締めるイメージでゆっくりと股関節を伸展させる。
- ✓腰やもも裏の筋肉はなるべく使わない意識で動く。
- ✓腰は反らないように注意する。

「筋肉をつけたい」「俊敏に動きたい」「メリハリのある体を保ちたい」

スプリットスクワット



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 下肢の筋力
- ・ 体幹と下肢の協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、手のひらを内側に向けてバーを親指で支え頭上に高く上げる。
- ②左足を2足分空けて前に踏み出す。
- ③体を直立させたままスクワットをする。
- ④スクワット姿勢で3秒ほど静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩、膝に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓腰が丸くならない範囲で繰り返し行う。
- ✓膝がつま先よりも前に出すぎないように注意する。

プランク・ヒップフレクション



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 体幹と下肢の筋力
- ・ 股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①腕立て伏せの姿勢で両手、両足を肩幅に保つ。
- ②頭、体、足までをまっすぐに保ったまま股関節を左右交互に曲げ伸ばしする。

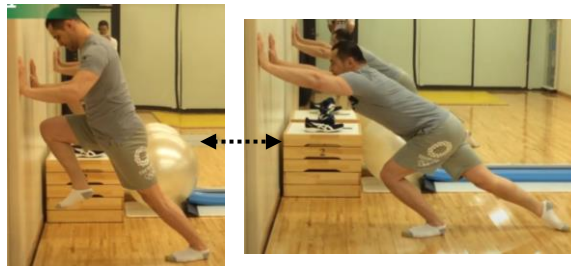
【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰が引けて丸の字になったり、腰が反らないように注意する。
- ✓可能であれば股関節の屈伸を素早く行う。
- ✓上肢や腰に痛みが出ない範囲で行う。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 足首の動き
- ・ 股関節の動き
- ・ 体幹と下肢の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押ししながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元の位置に戻る。

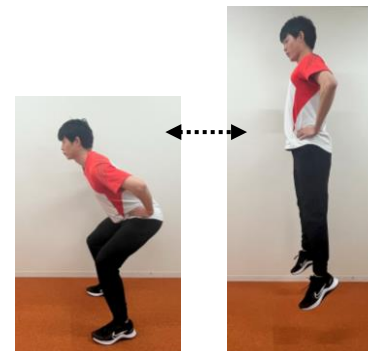
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

スクワットジャンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 下肢の筋力、パワー
- ・ 俊敏性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ 切り返し
- ・ サイクリング

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、両手を腰にあてる。
- ②重心を落としてスクワット姿勢を取った後に素早くジャンプする（5-10cm程度）。
- ③スクワット姿勢で着地しすぐさまジャンプする。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓股関節、膝、足関節の連動を意識して踏み切り、着地する。
- ✓下肢に違和感や痛みのない範囲で実施できる高さでジャンプする。
- ✓つま先と膝はできるだけ正面に向ける。
- ✓つま先よりも膝が前に出すぎないように注意する。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－青年世代への提案－

「肩がこる」「手足が冷える」

上体筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①両手と両足を肩幅に開き、腕立ての姿勢をとる。
- ②肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ③10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。

サイドブリッジ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、股関節、肩甲骨周囲の筋力
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①横向きで肘を床につけ、両膝を90度曲げる。
- ②骨盤を浮かして下側の膝と肘で支える。
- ③上側の太腿と、体、頭がまっすぐなるようにする。
- ④上側の腕を垂直に伸ばして20-30秒姿勢を保つ。
- ⑤反対側も同様に行う

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘は肩の下に置く。
- ✓下腹部の筋肉の活動を意識する。
- ✓腰部の張りや痛みに注意する。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・片脚バランス
- ・冷え性の改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢
- ・立ち座り動作

【方法】

- ①椅子に座り膝を90度ほど曲げる。
- ②両腕を胸で組んだまま片脚で立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の座位に戻る。
- ④左右の足で行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓安定した椅子で行う。
- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行う。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ウェイトシフト・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨周囲や上体の筋力
- ・肩こり、腰痛、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①壁から3足分れて立つ。
- ②両手を肩幅に開き、胸の高さで壁につける。
- ③体重を左側に寄せる。
- ④頭、体、踵をまっすぐに保ちながら腕を曲げて壁に近づく。
- ⑤ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑥右側に体重を良きた状態で同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」

上体筋力のセルフチェック（レベル4）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

・上体の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・押す、外力に耐える
- ・スウィング

【方法】

- ①腕立てふせの姿勢で5秒間保つ
- ②片手で体を支えながら回旋し開いた方の手が、反対の手と一直線になるようにして3秒間保つ。
- ③続けて、手を入れ替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならないようにする。
- ✓側腹部の筋活動を意識して姿勢を保つ。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル4）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・片脚バランス
- ・ジャンプ着地
- ・走行

【方法】

- ①膝の角度を90度を目安にして椅子に座る。
- ②一側の外くるぶしを他方の膝の上に寄せ脚を組む。
- ③両手を胸前で組む。
- ④片脚で立ち上がり、ゆっくり元の座位に戻る。
- ⑤左右の足を入れ替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓足の位置がずれたり、大きくバランスを崩さないようにコントロールする。
- ✓つま先と膝を前に向けて、体幹を左右に大きく傾けないようにしましょう。

ウェイト・シフト・スクワット



【維持向上が期待できる機能】

・下半身の筋力と動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ジャンプ着地
- ・方向転換
- ・滑走

【方法】

- ①足を肩幅に開き体重を側方に寄せる（体重を寄せた方と反対側の足裏側面を軽く浮かす）。
- ②足裏側面を軽く浮かしたまま、ゆっくりできる範囲で腰を落とす。
- ③左右で行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓膝が過度に内側に入らないようにする。
- ✓股関節に違和感がない範囲で行う。

タオルを活用した二段跳び



【維持向上が期待できる機能】

・身体の協調性、俊敏性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①自分の前の床にタオルを置く。
- ②足裏がタオルに少し触れる程度に踏みながら二段跳びをする。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓踏むものが大事なものと思い触れるように跳ぶ。
- ✓どすんと着地しないように体をコントロールする。
- ✓棒を使用しても良い。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－シニア世代への提案－

「立ち上がり動作が大変」「加齢による筋力や活力の低下が心配」

上体筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・床拭き、窓拭き

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならない。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を膝の上に置き背筋を伸ばす。
- ②手の力も使いながら片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

下半身筋力のセルフチェック（レベル2）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を腰にあて背筋を伸ばす。
- ②片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

紙風船ひねり運動



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・方向転換
- ・転倒の予防

【方法】

- ①紙風船をつぶさないようにお腹で支える。
- ②少し腰を落とす。
- ③重心を落としたまま紙風船を後ろに向けるように体を左右にひねる。

【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を無理にひねらない。
- ✓背中を丸めない。
- ✓足首、膝、股関節を全体的に使って体を回し紙風船を後ろに向けるように意識しましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

「きびきび動けない」「力仕事が大変」「通勤や移動で体が重い」

上体筋力のセルフチェック（レベル2）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・荷物の運搬
- ・歩行、階段昇降

【方法】

- ①膝をついた状態で腕立ての姿勢をとる。
- ②膝を曲げて足を地面につかないようにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

胸椎の可動性のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸椎の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き動作
- ・物を取る動作

【方法】

- ①壁の前で背もたれのない椅子にまっすぐ座る。
- ②両膝をつける。
- ③壁と背中の中に握り拳2個分のスペースを作る。
- ④両肘を横に広げ、両手を肩にあてる。
- ⑤肘と肩を結んだ線が床に平行になるようにする。
- ⑥上体を水平に保ちながら胸椎を回旋し壁に肘があたるか確認する。
- ⑦左右交互に行う。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓両膝をつけたまま行う。
- ✓足裏を地面からはなさない。
- ✓体を回さず肘だけで壁につけない。

ペットボトルウォーキング（頭上）



【維持向上が期待できる機能】

- ・下肢の筋の瞬発力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・階段昇降
- ・荷物を棚に挙げる

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②手を交互に上げながら足踏みをする。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首の動き
- ・股関節の動き
- ・体幹と下肢の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・階段昇降
- ・坂道昇り
- ・荷物の運搬

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元の位置に戻る。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓1日おきぐらいのペースで続けましょう。

「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」「ポッコリお腹を改善したい」

ウェイトシフト・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨周囲や上体の筋力
- ・下腹部の引き締め

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降

【方法】

- ①壁から3足分離して立つ。
- ②両手を肩幅に開き、胸の高さで壁につける。
- ③体重を左側に寄せる。
- ④頭、体、踵をまっすぐに保ちながら腕を曲げて壁に近づく。
- ⑤ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑥右側に体重を良した状態で同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首、股関節の動き
- ・体幹の筋力
- ・下腹部の引き締め

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離して立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元位置に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲で行う。

オーバーヘッドスクワット



【期待できる主な効果】

- ・体幹、下肢の筋力
- ・肩の動き

【改善が期待できる主なパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、手のひらを内側に向けてバーを親指で支え頭上に高く上げる。
- ②体を適度に前傾してスクワットをする。
- ③スクワット姿勢で3秒ほど静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

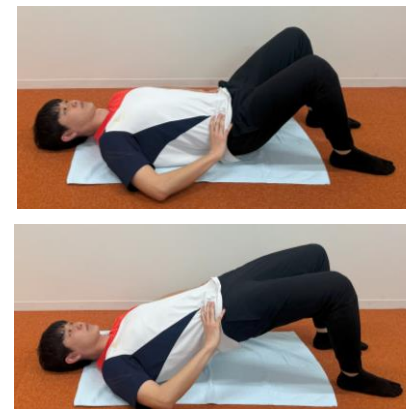
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩、腰、膝に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓腰が丸くならない範囲で繰り返し行う。
- ✓股関節をしっかりと曲げるイメージで。
- ✓膝がつま先よりも前に出すぎないように注意する。

ヒップリフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・腰背部、臀部の筋力
- ・腰痛の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①仰向けで両膝を90度ほど曲げる。
- ②両手を骨盤にあてる。
- ③肩と膝が一直線になるまで骨盤を持ち上げて5秒間保った後にゆっくりと降ろす。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓膝を外や内に向かない。
- ✓臀部や下腹部の筋活動を意識しながら骨盤を上げ下げする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－災害避難所－

「体力低下が心配」「肩がこる」「手足が冷える」

上体筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力
- ・肩こり、腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・荷物の運搬

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならない。

上半身と下半身の可動性と身体安定性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性
- ・肩こり、腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・またぎ動作
- ・自転車駆動

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついてるか確認する。
- ✓背中を丸くしない。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を膝の上に置き背筋を伸ばす。
- ②手の力も使いながら片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

ヒップリフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・腰背部、臀部の筋力
- ・腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り

【方法】

- ①仰向けで両膝を90度ほど曲げる。
- ②両手を骨盤にあてる。
- ③肩と膝が一直線になるまで骨盤を持ち上げて5秒間保った後にゆっくりと降ろす。

【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓膝を外や内に向かない。
- ✓臀部や下腹部の筋活動を意識しながら骨盤を上げ下げする。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「きびきび動けない」
「メリハリのある体を保ちたい」

【エラスティックバンドトレーニング】

- ✓伸縮性のあるバンドも用いると安全かつ効率的に筋肉に負荷をかけることができます。
- ✓テニス、野球、ラグビーなど俊敏で力強い動きを求められるアスリートは日頃からゴムバンドを用いたトレーニングを欠かしません。



バンドウォーク

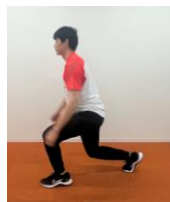
- ①自然に立ち膝上にバンドを巻く。
- ②体幹を前傾し股関節を十分に曲げてスクワット姿勢を取る。
- ③右脚を外側に開き、左脚を内側にゆっくり閉じる。
- ④次に左足を外側に開き、右足を内側にゆっくり閉じる。
- ⑤③、④の動きを繰り返す。

【注意点】つま先と膝のを正面に向ける。ステップする幅は1～2足分とする。下腹部や臀部の筋活動を意識し体が左右に傾かないように調整する。

「筋力やパワーを高めたい」
「俊敏に動きたい」

【殿筋パワートレーニング】

- ✓ジャンプの高さには股関節を伸展させる殿筋のパワーが大きく関係します。
- ✓バレーボール、バスケットボール、スキージャンプなどジャンプ力を求められるアスリートは日頃から殿筋のトレーニングを欠かしません。



サイクルド・スプリットスクワットジャンプ

- ①片脚を前に出して股関節と膝を90度ほど曲げ、反対の足を体の中心より後ろに置きランジの姿勢をとる。
- ②両腕を振り上げ爆発的に飛び上がる。
- ③空中で前後の脚を入れ替えて着地しすぐに飛び上がる。

【注意点】ランジ姿勢が深くなりすぎないようにする。体幹を少し前傾し臀部の筋活動を意識する。

「加齢による筋力や活力の低下が心配」

【患部外トレーニング】

- ✓障害予防やリハビリテーションでは患部はもちろんですが、隣接する部位の機能を維持向上しておくことが重要です。
- ✓例えば、膝を安定させるには膝周囲だけでなく股関節周囲の筋力の維持向上がカギとなります。
- ✓水泳、自転車競技、卓球、スキーなど高いパワーを求められるアスリートは日頃から患部外のトレーニングを欠かしません。



クラムシェルエクササイズ

- ①腕枕をして横向きになる。
- ②股関節を45度程度、膝を90度程度に曲げる。
- ③片手で骨盤が動いていないか確認しながら膝を開く。

【注意点】骨盤は少し下に傾けた位置を保つ。足先は開かない。腰ではなく、臀部の筋活動を意識する。