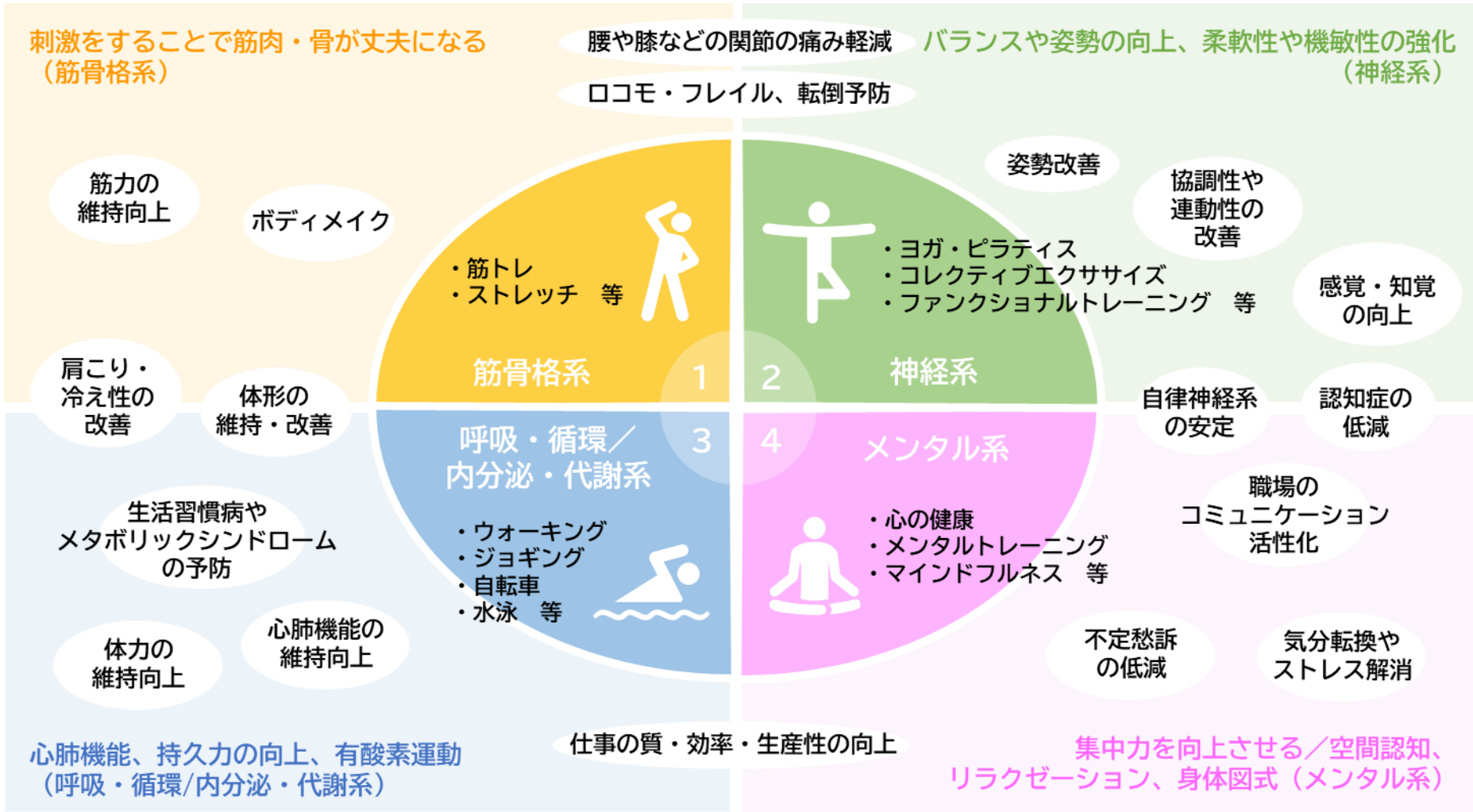


運動・スポーツの実践プログラム例

神経系

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－

「体の硬さが気になる」「姿勢が悪い」「猫背が気になる」

パイソン・スクイーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・振り向き動作、車の運転
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・洗濯物干し

【方法】

- ①リラックスした状態で直立する。
- ②片方の腕を伸ばしたまま自分の前に抱え込む。
- ③抱えられている（伸ばしている）側の腕の方向に首をできるだけ回旋する。
- ④抱えている側に手で耳を掴み、首を固定する（つかめない人はできるだけ近づける）。
- ⑤伸ばしていた腕を曲げて手の甲を頭の後ろにつける。
- ⑥そのままの姿勢で、つまんでいる耳の方に体を回旋し、しばらくキープしてストレッチをする。
- ⑦体の捻りを戻して、次に腕をほどき、最後に首の捻りをゆっくりほどく。反対も同様に行う。

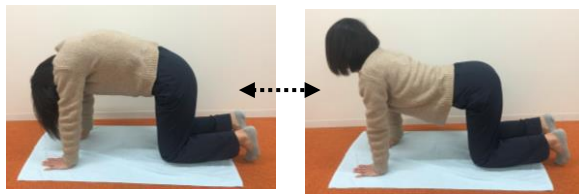
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

✓ストレッチの後は一気に力を抜かずに呼吸を整えながらゆっくり順番にほどく。

カウアンドキャットコンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- ・姿勢の修正
- 【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
- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

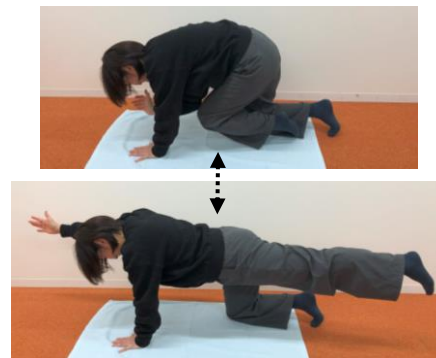
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。

クアドルペッド・リフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- ・姿勢の修正
- 【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
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・登り坂での自転車駆動
- ・片脚立ちでの動作

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②肘と反対側の膝をくっつける。
- ③次に上肢と下肢を同時にゆっくりと挙上する。
- ④肘と膝をつける動きと上下肢を挙上する動きを繰り返す。
- ⑤反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰が過度に丸まったり、反らないようにする。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

レッグエクサカーション（側方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・片脚立ちでの動作
- ・転倒予防
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①立位で両腕を横に大きく広げた姿勢をとる。
- ②体を横に傾けながら下肢をゆっくりと横に振り上げ、その姿勢を数秒保つ。
- ③反対側も行う。
- ④左右で同じ動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓下肢は両方とも伸ばしたまま行う。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

「体の硬さが気になる」「姿勢が悪い」「猫背が気になる」

肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・肩こりの予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・頭上に荷物をあげる降ろす
- ・頭上の荷物をとる

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

デスク・バック・ストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩、腰背部の柔軟性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①椅子をデスクから3足分離して浅めに座る。
- ②手のひらを上に向けて両手をデスクに置く。
- ③肘を伸ばしたまま、デスク上で手を前に滑らせ、体を前傾させる。
- ④肩や背中に心地よい伸張感があるところで止め、3回ほど深呼吸する。
- ⑤ゆっくりと元の姿勢に戻る。

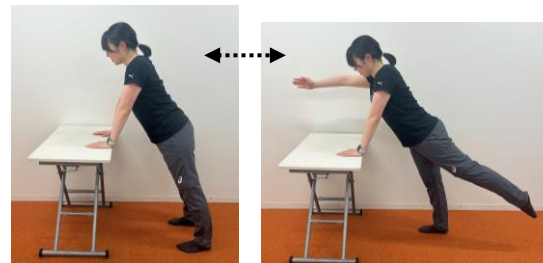
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓骨盤の前傾を意識して腰が丸くならないようにする。
- ✓痛みのない範囲で行う。

デスク・バード・ドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹や上半身の安定性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・片脚での動作
- ・階段昇降
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①デスクから3足分離して立ち両手をデスクに置き、肘を伸ばして体を支える。
- ②体を一直線に保ち右腕と左脚を挙げる。
- ③右手と左足をゆっくりと降ろし、次に左腕と右脚を挙げる。
- ④交互に繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓下腹部の筋肉の活動を意識して骨盤が回らないようにコントロールする。
- ✓肘と膝は伸ばしたまま行う。
- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

パイソン・スクイーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- ・肩こりの予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き動作、車の運転
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・洗濯物干し

【方法】

- ①リラックスした状態で直立する。
- ②片方の腕を伸ばしたまま自分の前に抱え込む。
- ③抱えられている（伸ばしている）側の腕の方向に首をできるだけ回旋する。
- ④抱えている側に手で耳を掴み、首を固定する（つかめない人はできるだけ近づける）。
- ⑤伸ばしていた腕を曲げて手の甲を頭の後ろにつける。
- ⑥そのままの姿勢で、つまんでいる耳の方に体を回旋し、しばらくキープしてストレッチをする。
- ⑦体の捻りを戻して、次に腕をほどき、最後に首の捻りをゆっくりほどく。反対も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ストレッチの後は一気に力を抜かずに呼吸を整えながらゆっくり順番にほどく。

「体のバランスを整えたい」 「体の柔軟性を改善したい」

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】

- ・上半身と下半身の可動性と安定性
- ・片脚立ちでの協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・サイクリング

【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いるか確認する。
- ✓背中を丸くしない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

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
- ・片脚立ちでの協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・サイクリング

【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（臀部に力をいれる）。
- 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。

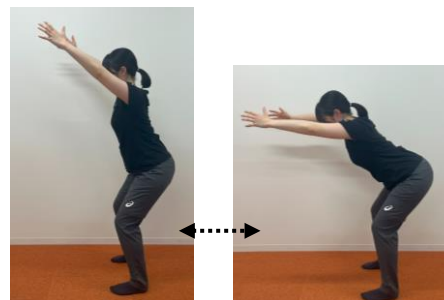
【回数・セット数】

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意識する。

オーバーヘッド グッドモーニング



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、上肢、下肢の協調性
- ・大腿後面の柔軟性

【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両足を肩幅で立ち、両腕を頭上に上げて肘を伸ばす。
- ②重心を少し落とし腰を後ろに引く。
- ③頭と体をまっすぐにしたまま体を前傾させる。
- ④大腿の裏に伸張感を感じたところで5秒程度止める。
- ⑤元の重心を落とした姿勢に戻る。

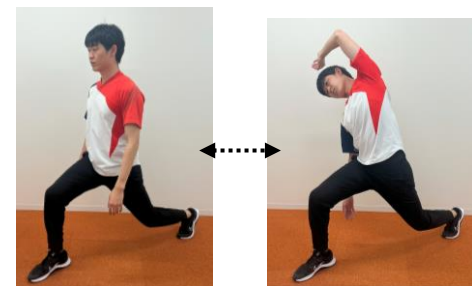
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を丸くしない。
- ✓腰の筋肉に力が入りすぎないように意識する。

アクティブストレッチ ワールド グレーテスト



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩、胸椎、股関節、足関節の動きと連動
- ・踏み込み姿勢での協調性

【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

【方法】

- ①自然な立ち姿勢から右脚を3足分ほど前に踏み出し重心を落とす。
- ②バランスを取りながら左腕を横から頭上に上げ、体を右に側屈する。
- ③元の立ち姿勢に戻り、左脚を踏み出した姿勢で同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓前に出した脚の膝とつま先は正面を向ける。
- ✓前に出した脚の膝がつま先より前に出すぎないようにする。
- ✓痛みや不安感のない範囲で行う。

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－

「姿勢が悪い」「腰痛が心配」

横すわりからの立ち上がり



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節の動き
- ・腰部の安定性
- ・腰痛の予防、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横座りで一方の足裏を反対の膝内側の近くに置く。
- ②骨盤を持ち上げて両膝立ちになる。
- ③床ギリギリの位置まで腰をゆっくりと落とす。
- ④ゆっくりと両膝立ちに戻る。
- 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】

- ✓ 足が後ろにある側の腰をできるだけ落とす。
- ✓ 怖さや痛みがない範囲でゆっくりと行う。
- ✓ 1日おきぐらいのペースで続けましょう。

ストレイトレッグ・ローリング45



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、股関節の筋力
- ・腰痛の予防、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仰向けに寝る。
- ②つま先を頭の方に向け、膝を伸ばしたまま片脚を45度ほど上げておく。
- ③反対側の脚を膝を伸ばしたまま45度ほど上げた後に床に接地する直前まで下げる。
- ④片脚の上げ下げを数回繰り返す。
- 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】

- ✓ 腰が反らないように注意する。
- ✓ 1日おきぐらいのペースで続けましょう。
- ✓ 目を閉じた状態でもやってみる。

レッグエクスカージョン（側方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、下肢の動き
- ・片脚バランス
- ・腰痛の予防、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両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ横に振り上げる。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ 膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓ 軸足が過度に内側に入らないように注意する。

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
- ・体幹の筋力
- ・腰痛の予防、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】

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。

「効率が良く、きれいな動きを身につけたい」「ケガを予防したい」

弓引きの動き



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の可動性
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・振り向き
- ・方向転換
- ・スウィング

【方法】

- ①軽く腰を落とした状態で立ち一方の手を顔の目の前に出し、手の甲を見る。
- ②出した手と顔の位置を固定したまま、出している手と反対方向に足踏みをしながら全身をできるだけ回転させる。
- ③手と顔の位置を固定したままゆっくりと元の位置に戻る。
- ④前に出す手を替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓首に痛みがない範囲で行う。
- ✓顎を上げすぎない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・座位、立位の姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・スローイング
- ・キャッチング
- ・スライディング

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

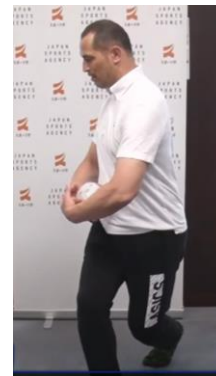
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

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】

- ・ジャンプ着地
- ・方向転換
- ・キャッチング
- ・スウィング
- ・スローイング

【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】

3～5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。

タオルを活用した投げる運動



【維持向上が期待できる機能】

- ・上肢と体幹の動きと協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・スローイング
- ・スウィング

【方法】

- ①足を立てた正座をし、頭の上でタオルを両手で持つ。
- ②後ろの人にタオルを後ろに引っ張ってもらう。
- ③5秒ほど上半身をストレッチした後にタオルを軽く前に引く。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を反りすぎない。
- ✓タオルはゆっくりと引っ張ってもらう。
- ✓背中や脇が十分にストレッチされてから、腕だけでなく胸全体を使ってタオルを前に引く。
- ✓斜め右、斜め左に引く運動も行う。

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－

「転倒が怖い」「ケガや関節痛が心配」「認知症が心配」

フラメンコ胸郭回旋



【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】

- ・横、後ろに振り向く動作
- ・手を伸ばして物をとる動作

【方法】

- ①腰を落とした状態で立ち両腕で胸の前に地面と水平の円を作り手を重ねる。
- ②円の形を保ったまま体をできるだけ回転させる。
- ③円の形を崩さずに元の位置に戻る。
- ④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】

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

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

【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
- ・バランス不良による転倒の予防

【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。

足首の可動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】

- ・足首の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子での立ちすわり動作
- ・しゃがみ込み
- ・つまずきやバランス不良による転倒予防

【方法】

- ①壁の前で握りこぶし1個分のところに片側のつま先を置く。
- ②踵を地面につけたまま膝が壁につくか確認する。
- ③左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓つま先と膝は壁にまっすぐ向ける。
- ✓踵が浮かないようにする。

レッグ エクスカーション（前方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹と下肢の協調性
- ・片脚バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【方法】

- ①両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ前に出す。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓腰が過度に反らないように注意する。

「ふらつきやすい」「つまづきやすい」

弓引きの動き



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- ・姿勢の修正
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き
- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①軽く腰を落とした状態で立ち一方の手を顔の目の前に出し、手の甲を見る。
- ②出した手と顔の位置を固定したまま、出している手と反対方向に足踏みをしながら全身をできるだけ回転させる。
- ③手と顔の位置を固定したままゆっくりと元の位置に戻る。
- ④前に出す手を替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓首に痛みがない範囲で行う。
- ✓顎を上げすぎない。

フラメンコ胸郭回旋



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸椎の動き
- ・姿勢の修正
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き
- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①腰を落とした状態で立ち両腕で胸の前に地面と水平の円を作り手を重ねる。
- ②円の形を保ったまま体をできるだけ回転させる。
- ③円の形を崩さずに元の位置に戻る。
- ④反対側も同様に行う。

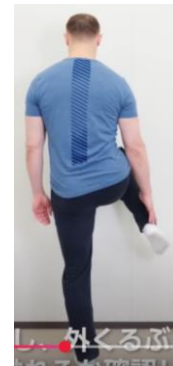
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

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

股関節の可動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】

- ・股関節の動き
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①壁から1足分と握りこぶし1個分を空けたとことにつま先をおく。
- ②片方の脚を太ももが床と水平になるまで上げて、膝を壁につける。
- ③膝を壁につけたまま、膝を支点にして内側、外側に太ももを回旋し、手で内くるぶし、外くるぶしに触れる。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤体を傾けずにくるぶしに触れられない場合は股関節の動きが不足している可能性がある。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓両肩のラインは床と水平とする。
- ✓足に触れるときに体を傾けない。

足首の可動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】

- ・足首の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子での立ちすわり動作
- ・しゃがみ込み
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①壁の前で握りこぶし1個分のところに片側のつま先を置く。
- ②踵を地面につけたまま膝が壁につくか確認する。
- ③左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓つま先と膝は壁にまっすぐ向ける。
- ✓踵が浮かないようにする。

「体の柔軟性を改善したい」「バランス能力を高めたい」

肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・座位、立位の姿勢
- ・立位でのバランス
- ・上に手を伸ばす

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

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】

- ・股関節と背骨の動き
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・座位、立位姿勢
- ・立ち座り
- ・登り坂歩行、階段昇降、走行
- ・自転車駆動
- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【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（臀部に力をいれる）。
- 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。

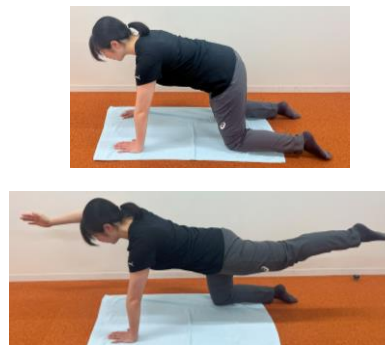
【回数・セット数】

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。

クアドルペッド・リフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹と上下肢の協調性
- ・体幹の安定性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・座位姿勢
- ・片脚での動作
- ・階段昇降
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①四つ這いで体をまっすぐに保つ。
- ②体を一直線に保ち右腕と左脚を挙げる。
- ③右手と左足をゆっくりと降ろし、次に左腕と右脚を挙げる。
- ④交互に繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスが保ちにくい場合は手や脚を浮かす程度でも良い。
- ✓下腹部の筋肉の活動を意識して骨盤が回らないようにコントロールする。
- ✓肘と膝は伸ばしたまま上げる。
- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしないようにする。

レッグエクスカージョン（前方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・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】

- ・片脚バランス
- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【方法】

- ①両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ前方に出す。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓腰が過度に反らないように注意する。
- ✓下肢は両方とも伸ばしたまま行う。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓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－

「腰痛や関節痛が心配」 「心身の状態がなんとなく心配」

肩甲骨の動きのエクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・頸部痛、肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・頭上に荷物をあげる降ろす
- ・頭上の荷物をとる

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

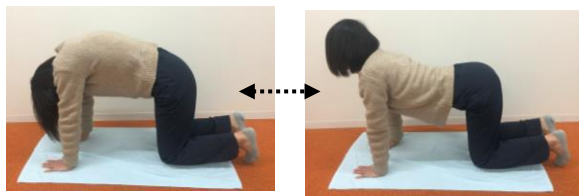
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹の動き、安定性
- ・頸部痛、肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【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
- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

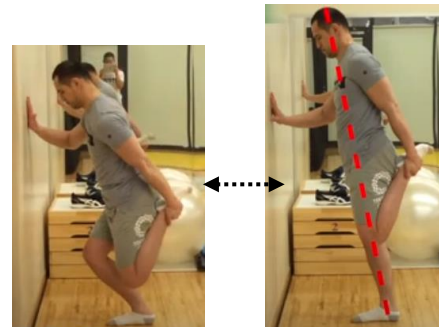
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎない。

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】

- ・股関節と背骨の動き
- ・腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【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
- ・荷物の運搬、片付け

【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（臀部に力をいれる）。
- 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。

ストレイトレッグ・ローワリング45



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹の安定性
- ・腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【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
- ・階段昇降

【方法】

- ①仰向けに寝る。
- ②膝をまっすぐ伸ばし、つま先を頭に向けた状態で片脚を地面から45度ほどの角度に保つ。
- ③反対の脚を45度まで上げた後に床に接地する直前まで下げる。
- ④上げ下げで腰が反らないようにコントロールする。
- ⑤左右で行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

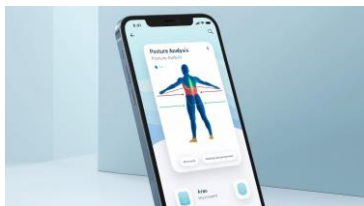
- ✓呼吸は止めない。
- ✓2日に1回のペースで。
- ✓腰の違和感がない範囲で行う。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「姿勢が悪い」
「体のバランスを整えたい」

【姿勢分析アプリ】

- ✓姿勢の対称性や過度・過少はパフォーマンスやスポーツ外傷・障害と密接に関係します。
- ✓陸上競技、クライミング、ダンスなど最良な姿勢を求められるアスリートは日頃からこれらの状態をデジタルデバイスを活用しながら確認しています。



姿勢分析アプリ

- ✓姿勢分析アプリは、歩行中の動画や直立時の姿勢などをスマートフォンやタブレットのカメラで撮影することで、姿勢の詳細な分析が手軽にできます。
- ✓多くのアプリにはAIが搭載されており、撮影したデータをもとに特定のアルゴリズムを用いて姿勢を分析し、歪みや傾きを数値データにまとめます。

【注意点】無料のものから有料のものまで異なる機能を持つ複数アプリがある。分析結果の妥当性や再現性は完ぺきではないため専門家の意見も重要である。

「効率が良く、きれいな動きを身につけたい」
「ケガを予防したい」

【片脚バランスのセルフチェック】

- ✓片脚バランスの不良は下肢のスポーツ外傷・障害のリスクとなります。
- ✓バドミントン、サッカー、スキーなど高いバランス能力を求められるアスリートは日頃から片脚バランスのセルフチェックやトレーニングを大切にしています。



Star Excursion Balance Test

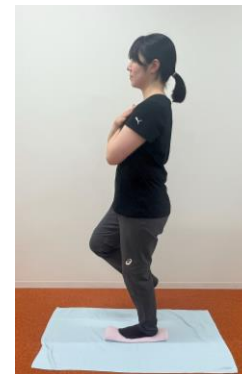
- ①4本のテープを放射状に均等（星型）に貼る。
- ②テープの交点に片脚で立ち浮かしている足を8方向のそれぞれのテープに沿ってできるだけ遠くに伸ばす。
- ③左右の足を入れ替えて行う。
- ④どれだけ遠くに足を伸ばせたかテープ交差点からの距離を計測すると良い。

【注意点】ゆっくり伸ばしゆっくり元のーに戻る。両手でバランスをとっても良い。バランスの練習としても活用できる。練習では片目や両目を閉じたり、腕を組んだ状態でもやってみる。

「ふらつきやすい」「つまづきやすい」

【不安定な足場でのバランストレーニング】

- ✓不安定な足場でバランスと保てることはパフォーマンスの向上や下肢スポーツ外傷・障害の予防に重要です。
- ✓ダンス、サーフィン、スノーボードなど高いバランス能力を求められるアスリートは日頃から不安定な足場でのバランスのトレーニングを大切にしています。
- ✓シニア世代を対象にした研究ではバランス練習が転倒の予防や転倒に対する恐怖心の軽減に効果があることが報告されています。



バスタオル上での片脚立ち

- ①バスタオルを重ねて折り畳み、その上に片足をのせる。
- ②両手を骨盤にあて、下腹部の筋活動を意識し、姿勢を正して片脚立ちとなる。
- ③片脚立位を5秒間保つ。

【注意点】タオルを重ねる枚数は片脚立ちを無理せず保てる程度とする。片目や両目を閉じたり、腕を後ろで組んだ状態でもやってみる。