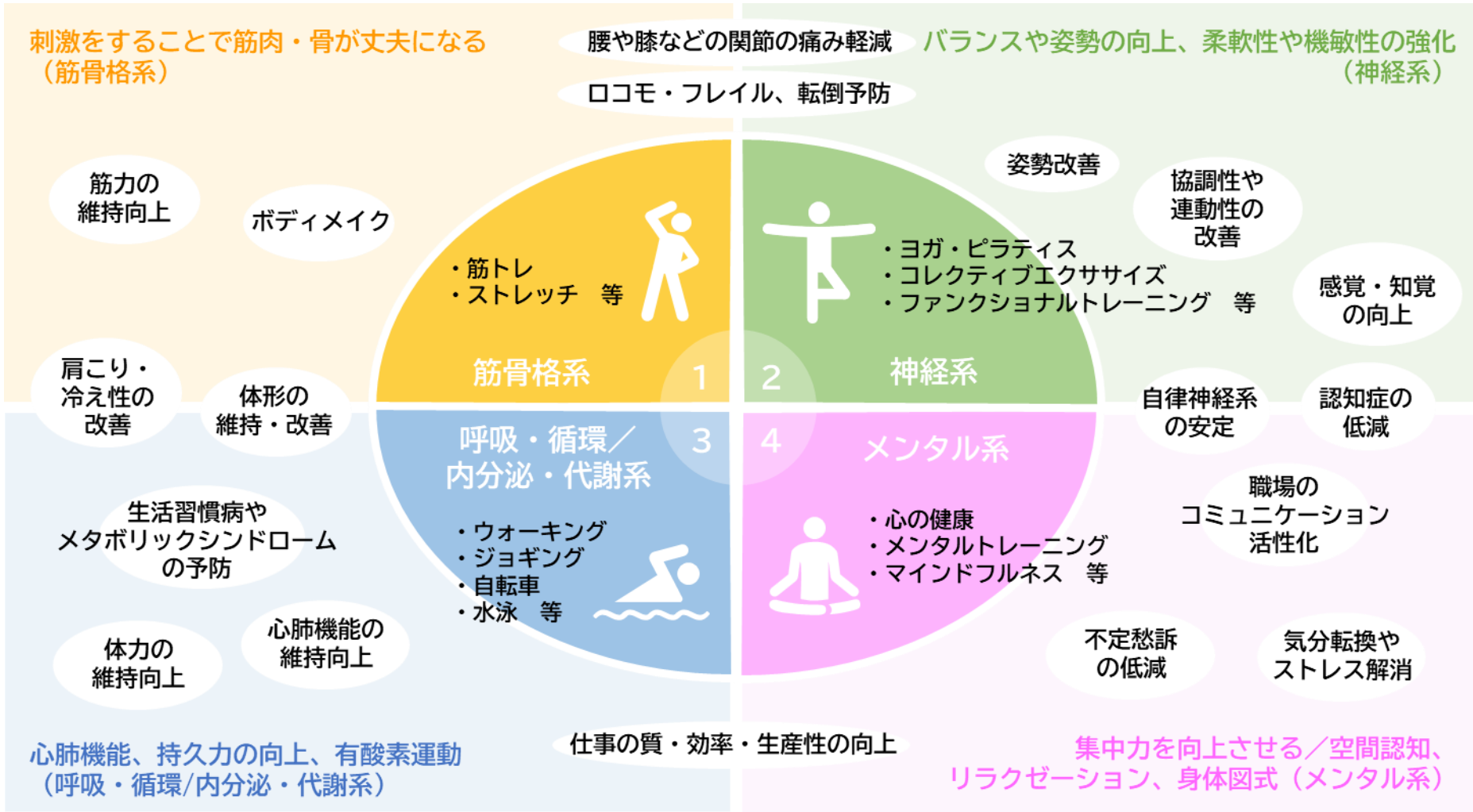


運動・スポーツの実践プログラム例

メンタル系

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－

「うまく気分転換できない」「ストレスが溜まりやすい」

タッチフット



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス・不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①立位で両手を横に広げる。
- ②一側の太ももを上げながら、反対の手で足にふれる。
- ③両手を広げてはじめての姿勢に戻り、反対の太ももを上げながら、足にふれる。
- ④左右の太ももを交互にあげて手で足にふれる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く（好きな音楽をかけながら）。
- ✓太ももをなるべく高く上げる。
- ✓足音が大きくなりすぎないように体の動きをコントロールする。

クロコダイル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①横向きで寝て上の股関節を曲げてバランスを安定させる。
- ②下側の手で大腿を軽く抑える。
- ③上側の四肢を拳上し身体を縦に伸ばす。
- ④胸の中央、肩甲骨、四肢の順に回旋させる。
- ⑤この姿勢を1分ほど保ちながら深呼吸をする。
- ⑥反対も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる程度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の脱力や深い呼吸を意識する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

トライアングル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・肩、体幹、股関節の動きや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①開脚した立位をとり一側のつま先を外側に向ける。
- ②つま先を外に向けた側に体幹をゆっくり傾け、手を軽く床もしくはくるぶしに触れる。
- ③上側の四肢を斜め上に伸ばす。
- ④この姿勢を10秒ほど保ちながら深呼吸をする。

【回数・セット数】

5～10分、1～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる高さや関節角度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の収縮と脱力、深い呼吸を意識する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・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】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓家族や知人と息を合わせて楽しみながらやってみましょう。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

「仕事の質・効率が低い」「緊張しやすい」「他者とのコミュニケーションが少ない」

ステア・アップ・ダウン



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

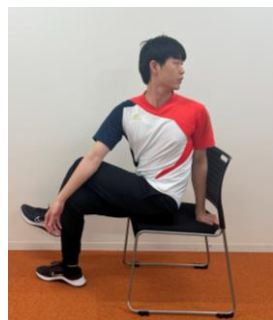
【方法】

- ✓屋内外でできるだけ階段を利用する。
- ✓太ももをしっかり上げる。
- ✓腕をできるだけ振る。
- ✓体幹を少し前傾し、臀部やもも裏の筋肉の活動を意識して昇る。

【注意点】

- ✓膝と足部を正面に向けるよう意識する。
- ✓下りでは着地の衝撃を和らげるよう意識する。

ツイスト・ポーズ（椅子）



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・バランス、姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

【方法】

- ①椅子に浅く座り、左脚を上にして組む。
- ②左手を座面の後ろにつき、右の手のひらを上に向けて肘を伸ばしたまま左膝の外側にあてる。
- ③頭を高い位置に保ち胸を開く。
- ④息を吐きながら上体と頭を左にできるだけねじる。
- ⑤20秒ほど深呼吸をした後に元の姿勢に戻り、反対側でも同様に行う。

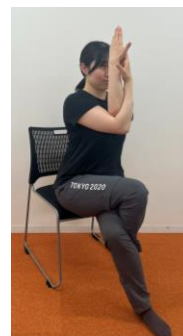
【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓呼吸を止めない。
- ✓痛みのない範囲で気持ちよくねじる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ホーク・ポーズ（椅子）



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・バランス、姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

【方法】

- ①椅子に浅く座る。
- ②左手を上げて肘を90度に曲げる。
- ③右腕を巻きつけるようにして合掌する。
- ④右脚を上にして組み、肩の力を抜き軽く胸を広げる。
- ⑤この姿勢で20秒ほど深呼吸をした後に脚をほどき、腕をほどく。
- ⑥反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓呼吸を止めない。
- ✓痛みのない範囲で行う。
- ✓巻きつけるのが難しい場合は右腕で左腕をひっかけて行う。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・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】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

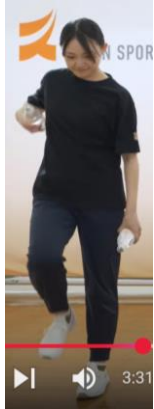
- ✓職場仲間で息を合わせて楽しみながらやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－青年世代への提案－

「学業の質・効率を高めたい」 「集中力を高めたい」 「緊張しやすい」

ペットボトルウォーキング& ランニング（体側）



【維持向上が期待できる機能】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性
- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②体側（わきの下）で手を交互に上げながら足踏みをする。
- ③同じ動きでその場でランニングをする。
- ④足踏みとランニングを1分ずつ繰り返す。

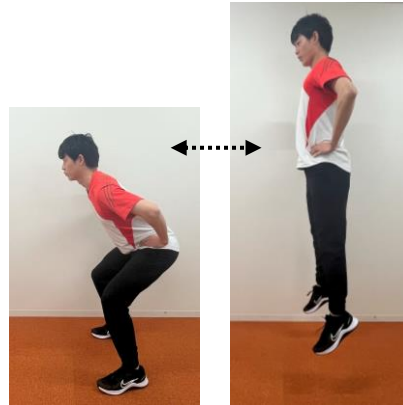
【回数・セット数】

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。
- ✓ペットボトルが体から離れないように上げ下げする。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

スクワットジャンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性
- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習

【方法】

- ① 50%程度の努力でスクワットジャンプを20秒間繰り返す。
- ② その場で足踏みしながら10秒間休憩する。

【回数・セット数】

1分・2～3セット

【注意点】

- ✓実施前にはウォームアップ（ストレッチングや軽い跳躍）をする。
- ✓つま先と膝を正面に向ける。
- ✓つま先より膝が過度に前に出ないようにする。
- ✓着地の衝撃を吸収する。

クロコダイル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・集中力
- ・注意力
- ・思考柔軟性
- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習

【方法】

- ①横向きで寝て上の股関節を曲げてバランスを安定させる。
- ②下側の手で大腿を軽く抑える。
- ③上側の上半身を挙上し身体を縦に伸ばす。
- ④胸の中央、肩甲骨、上肢の順に回旋させる。
- ⑤この姿勢を1分ほど保ちながら深呼吸をする。
- ⑥反対も同様に行う。

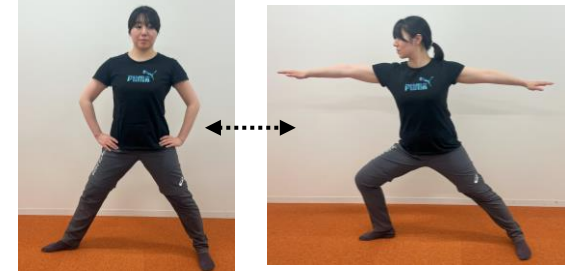
【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる程度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の脱力や深い呼吸を意識する。

ヒーロー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・集中力
- ・注意力
- ・思考柔軟性
- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・股関節の動き
- ・立位バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習

【方法】

- ①両手を腰にあて足を開いて立つ。
- ②右のつま先を右に向け、左のつま先を少し右に向ける。
- ③息を吐きながら右膝を外側に向けて曲げる。
- ④息を吸いながら両腕を左右に広げ、指先を見る。
- ⑤30秒ほど深呼吸する。
- ⑥逆も同様に行う。

【回数・セット数】

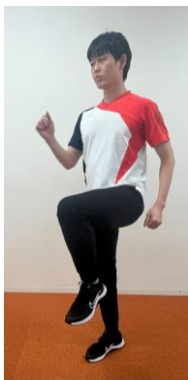
2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓曲げた膝が内側に入らないようにする。
- ✓後ろ足を少し前に出してバランスを安定させる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

「うまく気分転換をしたい」「緊張しやすい」「チームワークを高めたい」

インターバル・スプリントスタンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

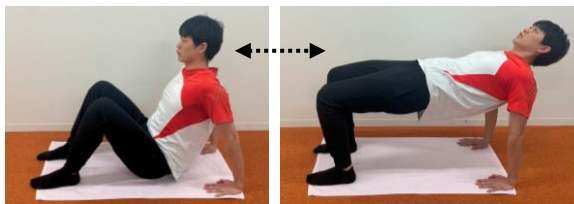
【方法】

- ①自然に立ち、肘を90度に曲げる。
- ②20秒程度、その場で全力で走る。
- ③20秒程度、呼吸を整えながらその場で歩く。
- ④走りとその場歩きを1セットとし、3～5セット繰り返す。

【注意点】

- ✓腕をしっかり振る。
- ✓膝をしっかり高く上げて走る。
- ✓その場で走る強度は息切れの状態をみながら徐々に上げましょう。
- ✓チームメイトと楽しみながらやってみる。

テーブル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹の安定性
- ・上肢の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①膝を立てて床に座り、両手を後ろにつける。
- ②息を吐きながら臀部を上げて姿勢を保つ。
- ③この姿勢で10秒ほど深呼吸をする。
- 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】

- ✓腰の筋肉を使いすぎない。
- ✓下腹部やもも裏の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓肩や腰に痛みがない範囲で行う。
- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ハーフムーン・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹の安定性
- ・片脚バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①足を腰幅に開いて立ち、息を吸いながらバンザイする。
- ②息を吐きながら骨盤から上を前に倒し、腰が痛くない範囲で前屈する。
- ③息を吸いながら左脚を後ろに上げて伸ばし、右手は肩の下で床につき、左手は臀部にあてる。
- ④自然な呼吸をしながら左胸を上に取り上げ、左腕を上へ伸ばす。
- ⑤この姿勢で10秒ほど深呼吸をする。
- ⑥反対も同様にやる。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓床に手をつくのが大変であれば低い台におく。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・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】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

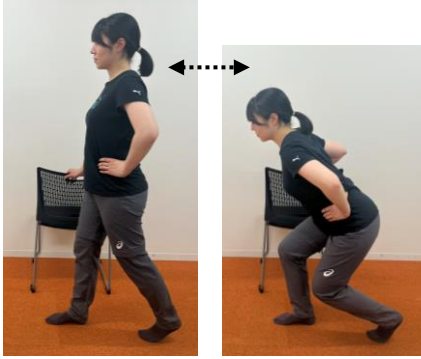
- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓片手や、目を閉じた状態でもやってみる。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－シニア世代への提案－

「ストレスが溜まりやすい」「外出に気が向かない」「転倒が怖い」

スプリット スクワット（支えあり）



【維持向上が期待できる機能】

- ・転倒恐怖感の減少
- ・バランスへの自信
- ・精神的不安の緩和

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①自然に立ち、両手を腰にあてる。
- ②片側の足を一足分前に出す。
- ③前に出した脚に十分に体重をのせたまま重心をゆっくりおろす。
- ④元の位置に戻る。
- ⑤反対側の足を前に出して同じように行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓体幹、骨盤を少し前に傾けたままスクワットをする。
- ✓つま先と膝を正面に向ける。
- ✓背中や腰を丸くしない。
- ✓バランスが明らかに不安定な場合は壁や机を軽く支えても良い。

タンデム・ブラッシュティース



【維持向上が期待できる機能】

- ・転倒恐怖感の減少
- ・バランスへの自信

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

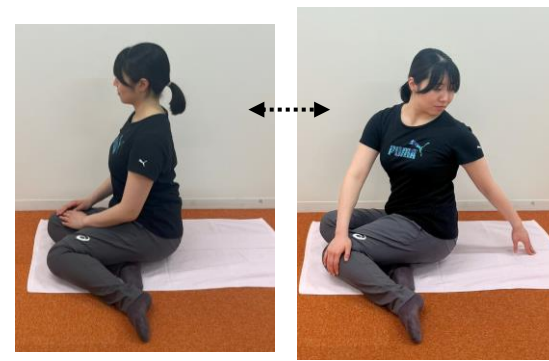
【方法】

- ①一側の踵を他方のつま先につけて立つ。
- ②反対の手を腰にあてて、バランスを安定させながら歯を磨く。
- ③足の前後の位置を時々替える。

【注意点】

- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓歯ブラシを持つ手と腰に当てる手を時々変えてみましょう。

正座ねじりのポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・上半身や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①両脚を左に崩した横座りになる。
- ②右手を左膝にのせて左手を後ろにつく。
- ③息を吐きながら上体を左にねじる。
- ④5回深呼吸をした後に息を吸いながら元の姿勢に戻る。
- 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】

- ✓腰だけでなく上体のねじりを意識する。
- ✓膝に違和感があればお尻の下にクッションを敷く。
- ✓膝や腰に痛みがない範囲で行いましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

賢者のポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・上半身や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①四つ這いになり背筋を伸ばす。
- ②左足を後ろに引いて左手を腰にあてる。
- ③域を吸いながら左手を高く挙げて胸を開く。
- ④5回深呼吸をした後に息を吸いながら元の姿勢に戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

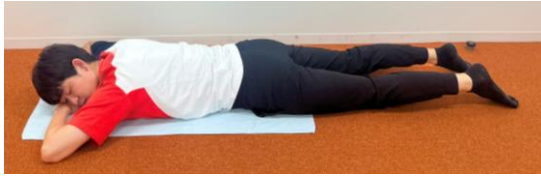
3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓足、膝、手への均等な荷重を意識する。
- ✓バランスを保てる範囲で手を挙げる。

「他者とのコミュニケーションが少ない」「自信がない」

リラックス・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・体幹、股関節、膝の伸び

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①うつ伏せで寝る。
- ②両手を重ねて、その上に顔を乗せる。
- ③つま先は軽く内側を向ける。
- ④この姿勢で30秒ほど深呼吸をする。

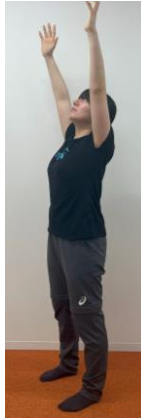
【回数・セット数】

1日2～3回

【注意点】

- ✓地面との接触面を意識しながら全身の力を抜く。
- ✓顔を向ける方向を時々変える。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。

ルックアップ・ポーズ



【期待できる主な効果】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・身体の安定性

【改善が期待できる主なパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①両足を肩幅に開いて自然に立つ。
- ②息を吸いながら両手を外側に上げて万歳をする。
- ③万歳をしたら軽く見上げて身体を上へ伸ばす。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をする。
- ⑤息を吐きながらゆっくりと手を下げて元の姿勢に戻る。

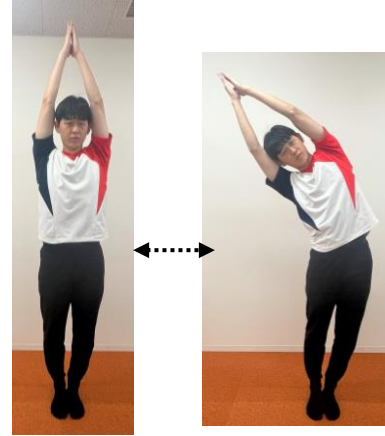
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓手は無理のない範囲で上げる。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ムーン・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・身体の動き、安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①足を閉じて立ち胸の前で手を合わせる。
- ②息を吸いながら両手を頭上に上げる。
- ③息を吐きながら上体を右に傾ける。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をする。
- ⑤息を吸いながら元の姿勢に戻り、左側に傾ける。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスが安定している範囲で体を傾ける。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ジョギング



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・体力への自信
- ・精神的不安の緩和

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲
- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①自然に立ち肘を90度に曲げる。
- ②快適速度で10～20分ジョギングをする。

【注意点】

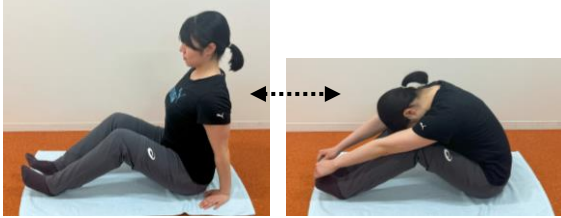
- ✓肘を90度に曲げ、腕をできるだけ大きく振る。
- ✓下腹部、股関節周り、もも裏の筋肉の活動を意識してみましょう
- ✓家族や仲間と一緒にやってみましょう。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－災害避難所－

「不安を感じる」「落ち込みやすい」「リラックスできない」

バックストレッチ・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安、緊張の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①両膝を軽く曲げて座り、両手を楽な位置に置く。
- ②背筋を軽く伸ばす。
- ③両手で足の親指をつかむ。
- ④両膝を軽く伸ばす。
- ⑤息を吐きながら両脚に覆いかぶさるように前屈する。
- ⑥この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら体を起こす。

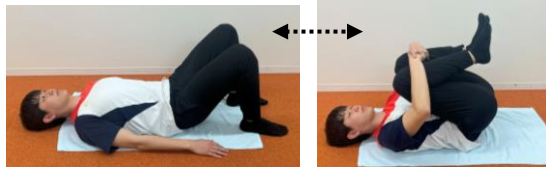
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓力まずに背中を丸めながらゆっくりと穏やかにストレッチする。
- ✓無理に膝を伸ばす必要はない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ベビー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①仰向けで両膝を立てる。
- ②肩を気持ちよく開き床に近づける。
- ③域を吐きながら両膝を抱き寄せる。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら脚を戻す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓両手を握り合うか、手首を握る以外は気持ちよく脱力する。
- ✓脚を抱えにくい場合は膝裏を持っても良い。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

パピー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①四つ這いから肩の下に肘をつく。
- ②両手を少しずつ前に伸ばしてあごを軽く床につける。
- ③この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓下腹部の筋活動や腹圧を意識して腰が過度に反らないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安、緊張の緩和
- ・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】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓片手や、目を閉じた状態でもやってみる。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「緊張しやすい」
「ストレスが溜まりやすい」

【ポジティブ・セルフトーク】

- ✓ポジティブなセルフトーク（自分自身への肯定的な声かけ）による自己肯定は自分自身だけでなく周囲の人にも良い影響をもたらします。
- ✓ウエイトリフティング、レスリングなどの世界最高峰の舞台で活躍するアスリートは緊張や不安、ストレス、自信をコントロールするためにポジティブなセルフトークを活用しています。



セルフトーク集

「今までこつこつ積み上げてきたじゃないか」
「とにかく楽しもう！」
「落ち込んでいる暇があったら次の準備を始めよう！」
「この教訓を生かして次につなげよう」
「やればできる！」
「仲間を信じよう！」

【注意点】ネガティブなセルフトークも否定せずにしっかりと認識し、ポジティブなものに変換する習慣を身につけよう心掛ける。

「緊張をうまくコントロールしたい」

【漸進的筋弛緩法】

- ✓漸進的筋弛緩法を継続して行うとリラクセーション効果が期待できます。
- ✓ウエイトリフティング、ボクシングなどの世界最高峰の舞台で活躍するアスリートは緊張や不安、ストレスをコントロールする習慣を身につけています。



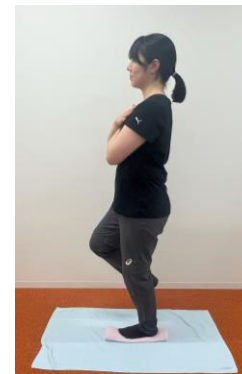
- ①座位や背臥位でリラックスする。
- ②両肩を強くすくめて3秒間程度力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ③両手を強く握り3秒間程度力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ④太ももに3秒間程度強く力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ⑤ふくらはぎに3秒間程度強く力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。

【注意点】色々な部位の筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら気持ちや全身のリラクセーションを感じましょう。

「転倒が怖い」「自信がない」

【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。