

ゆっくりした懐かしい音楽に合わせて  
ゆっくりとトレーニング

介護予防・防災に役立つ



ゆっくりゆっくり

# シニア エクササイズ

トレーニングガイドブック

和歌山大学教育学部教授 博士(体育学)

本山 貢







ゆっくりゆっくり  
**シニア  
エクササイズ**  
トレーニングガイドブック

**目次**

**準備運動** ..... **3**

首の回旋運動／肩の上下運動／肩の回旋運動  
腰の回旋運動／膝の回旋運動／足首の回旋運動／屈伸運動

**ストレッチ運動** ..... **7**

**立位または椅子に座って行うストレッチ運動** ..... **8**

首の横から肩にかけてのストレッチ  
肩のストレッチ  
肩から体側にかけてのストレッチ  
体側から腰にかけてのストレッチ  
胸からお腹前面にかけてのストレッチ  
太もも背面のストレッチ  
太もも内側のストレッチ  
ふくらはぎのストレッチ

**座位または寝て行うストレッチ運動** ..... **12**

ふくらはぎのストレッチ

太もも背面のストレッチ  
お腹の横のストレッチ  
太もも内側のストレッチ  
お尻のストレッチ  
太もも内側から腰にかけてのストレッチ

**ゆっくり筋力トレーニング** ..... **15**

太もも持ち上げ／下肢引き上げ／スクワット／立位もも上げ  
脚後部引き上げ／横開き脚上げ／かかと持ち上げ  
おへそのぞきこみ／腰持ち上げ／腕立て伏せ

**ゆっくりステップ運動** ..... **28**

ゆっくりステップ運動  
加圧動作によるゆっくりステップ運動

**ゆっくり筋トレウォーク** ..... **37**

大腿ゆっくり筋トレウォーク  
こぞろろゆっくり筋トレウォーク  
どすこいゆっくり筋トレウォーク  
クロスゆっくり筋トレウォーク

**ウォーキング** ..... **42**



介護予防・防災に役立つ



# 準備運動

さあ!「シニアエクササイズ」を始めてみましょう!

「シニアエクササイズ」のトレーニングを行う前には、準備運動を行いましょう。準備運動を行うと体温が上がり、心臓や関節がスムーズに動くようになります。また、けがや筋肉痛の予防になります。できるだけゆっくりと、動かしている部分を意識して行ってください。

※リラックスできる音楽を聴きながら行ってみましょう。

- |          |           |
|----------|-----------|
| ① 首の回旋運動 | ② 肩の上下運動  |
| ③ 肩の回旋運動 | ④ 腰の回旋運動  |
| ⑤ 膝の回旋運動 | ⑥ 足首の回旋運動 |
| ⑦ 屈伸運動   |           |

の順番に行ってみましょう。



STEP  
1

## 首の回旋運動

目を開けて、左右に2～3回程度ゆっくりと首を回します。首を回していることを意識して行います。



## 準備運動

### 基本姿勢



STEP  
2

## 肩の上下運動

肩の上下運動を、ゆっくりと反動を付けないように行います。肩を上げる時にゆっくりと息を吸い、下ろす時にゆっくりと息を吐くようにすると、リラックスしてできます。





### STEP 3 肩の回旋運動



肘が肩の位置よりも上になるように、ゆっくりと回します。前方向と後方向に、交互に回します。



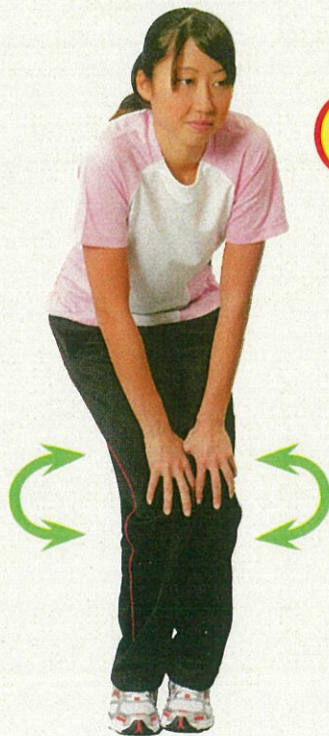
肘を曲げ、両手を肩にあてます。



### STEP 4 腰の回旋運動

腰に両手をあてます。お尻で丸く円を描くように意識して、ゆっくりと回します。前方向と後方向に、交互に回します。





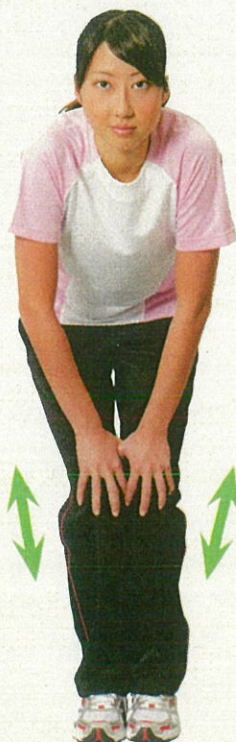
### STEP 5 膝の回旋運動

膝に両手をあてます。膝を前に押し出しながら、円を描くように意識して、ゆっくりと回します。前方向と後方向に、交互に回します。



### STEP 6 足首の回旋運動

腰に両手をあてます。ゆっくりと足首を回します。左右行います。



### STEP 7 屈伸運動

膝に両手をあてます。膝をゆっくりと前方向に押し出し、膝の曲げ伸ばし運動を行います。深く屈伸をする必要はありません。膝の状態に合わせて行いましょう。



介護予防・防災に役立つ



# ストレッチ運動

さあ!「シニアエクササイズ」を始めてみましょう!

「シニアエクササイズ」のストレッチ運動は、リラックスした状態で行うと効果的です。ストレッチ運動を行うことで柔軟性が高まり、関節の動く範囲が大きくなります。筋肉の緊張が取れ、肩こりや腰痛、膝関節痛が改善します。運動する前に行うストレッチ運動は、関節の可動域を高め、筋肉がスムーズに動くようになるため、大きな力が発揮できるようになります。運動後に行うストレッチ運動は、緊張した筋肉をほぐし、体をリラックスした状態に戻すために行います。

気分や心をリラックスした状態にさせるため、ゆっくりとした静かな音楽を聴きながら行ってみましょう。椅子に座っても行うことができます。

## ストレッチ運動は10の注意を守って行います

- ① 筋肉や体が温かく、**リラックスした状態**で行います。
- ② **動きやすい服装**で行います。
- ③ 運動する前から**筋肉や関節に痛みがある場合は行わない**ようにします。
- ④ できるだけ**ゆっくりと息を吐きながら筋肉を伸ば**します。
- ⑤ **反動を付けない**ようにします。
- ⑥ **伸ばす筋肉を意識**します。
- ⑦ **痛みを感じる手前で動きを止め**ます。
- ⑧ **10秒から20秒間動きを止め**ます。
- ⑨ 動きを止めた時には普通に呼吸を行い、**りきんだり、息を止めない**ようにします。
- ⑩ **毎日、習慣的**に行います。



立位または  
椅子に座って行う  
ストレッチ運動

運動前・運動中・運動後に  
行うと効果的



**STEP 1** 肩こり予防  
僧帽筋のストレッチ

首の横から肩にかけての  
ストレッチ

ゆっくりと首を横に傾け、肩に近づけます(左右)。

**STEP 2** 肩こり予防  
三角筋のストレッチ  
肩のストレッチ

手を体の前で伸ばし、反対の手で肘を曲げ、ゆっくりと体に引きつけます。



無理をしないで行う場合



伸ばす方の手を反対の肩に置き、肘を胸に付け曲げた状態にします。もう一方の手を肘にあて、ゆっくりと引っ張ります(左右)。



**STEP 3** **肩こり・腰痛予防**  
**広背筋のストレッチ**

**肩から体側にかけての  
ストレッチ**

手を組み、手のひらを天井に向けるようにして上に伸ばします。手が耳に当たるようにして伸ばします。

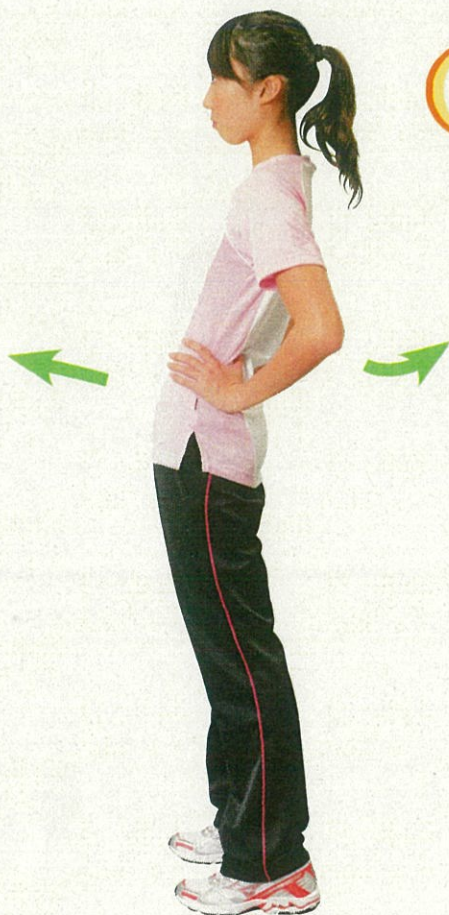


**STEP 4** **肩こり・腰痛予防**  
**広背筋と内・外腹斜筋のストレッチ**

**体側から腰にかけての  
ストレッチ**

手を上げ、伸ばす側の手首または親指以外の指を握ります。腰から折り曲げるのではなく、肩から腰にかけて丸くなるように伸ばします（左右）。





**腰痛予防**  
STEP 5 大胸筋と腹直筋のストレッチ

**胸からお腹前面にかけてのストレッチ**

腰に手をあて、お腹を突き出すようにしてゆっくりと肘を後ろ側に引きます。

椅子に座って行う場合



**膝関節痛の予防**

STEP 6 ハムストリングのストレッチ

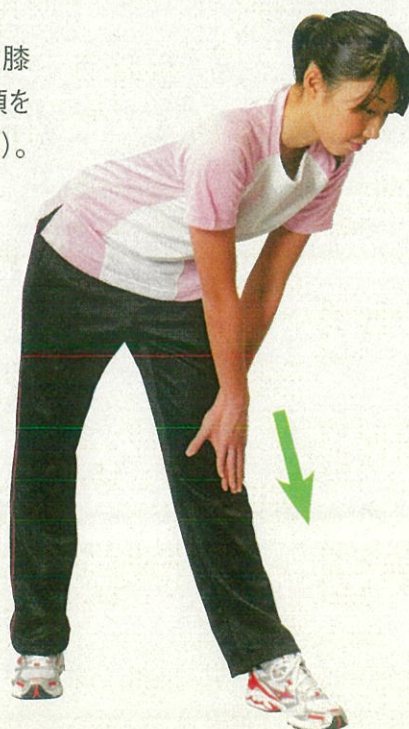
**太もも背面のストレッチ**

足を軽く開き、伸ばす脚を少し斜め前に出します。できるだけ膝を曲げないようにしてゆっくりと体をつま先方向に倒します。顔を少し上げ、前かがみになりすぎないように注意して行います（左右）。

椅子に座って行う場合



椅子の前側に座り、斜め前方向に片脚を伸ばし、一方の脚で支えます。力を抜き、上半身をゆっくりと伸ばした脚のつま先方向に倒します。



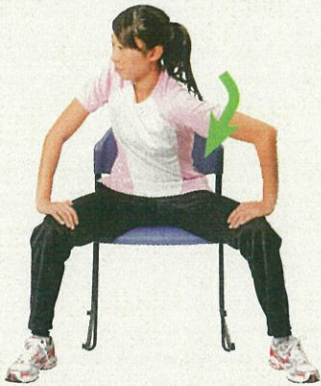


**STEP 7** **腰痛予防**  
大腰筋と大・長内転筋、広背筋のストレッチ

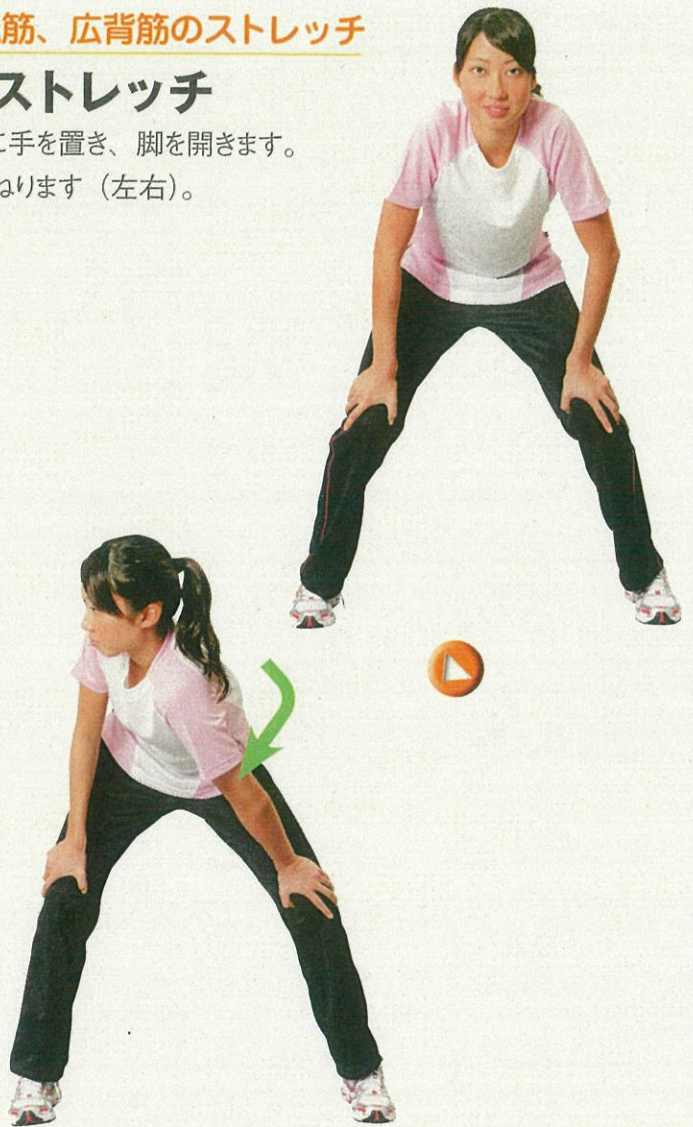
**太もも内側のストレッチ**

しこを踏むようにして両膝に手を置き、脚を開きます。  
ゆっくりと肩を前方向にひねります（左右）。

椅子に座って行う場合



椅子の前側に座り、脚を大股開きにして指先を軽く外方向に向けます。膝の内側に手をあて、内股を外側に開くようにして、肩を前方向にひねります（左右）。



**STEP 8** **膝関節痛の予防**

アキレス腱と腓腹筋、ヒラメ筋のストレッチ

**ふくらはぎのストレッチ**

腰に手をあて、脚を前後に開きます。後ろ脚の膝をできるだけ曲げないようにして、前脚の膝をゆっくりと前方向に押し出します。反動をつけないように注意します（左右）。





座位または  
寝て行う  
ストレッチ運動

運動前・運動中・運動後・寝る前に  
行うと効果的

膝関節痛の予防

STEP  
1

アキレス腱と腓腹筋、  
ヒラメ筋のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

脚を開き、足の指を手前にゆっくりと曲げま  
す。手が脚につかなくても、膝が少し曲がっ  
ても大丈夫です。



膝関節痛の予防

STEP  
2

ハムストリングのストレッチ

太もも背面のストレッチ

脚を開き片脚を内側に曲げ、伸ばしている脚  
の方向にゆっくりと体を倒します（左右）。





椅子に座って行う場合



**腰痛予防**  
STEP 3 広背筋と内・外腹斜筋のストレッチ

**お腹の横のストレッチ**

脚を伸ばし片脚をクロスさせて曲げ、曲げた脚の方向にゆっくりと体をひねります（左右）。



**股関節痛の予防**  
STEP 4 大腰筋と大・長内転筋のストレッチ

**太もも内側のストレッチ**

両脚を内側に曲げ、膝をゆっくりと押さえます。体を前に倒していくと、さらに太もも内側と股関節を伸ばすことができます。





椅子に座って行う場合



両手を膝にあて、脚を胸に近づけるようにして持ち上げます。

## 股関節痛の予防

STEP 5

大殿筋のストレッチ

### お尻のストレッチ

仰向けになり片脚の膝に両手をおき、ゆっくりとお腹に膝を引きつけます。首が持ち上がり、力が入らないように注意します（左右）。



## 腰痛・股関節痛の予防

STEP 6

大腰筋と大殿筋のストレッチ

### 太もも内側から腰にかけてのストレッチ

うつ伏せになり、手まくらをしてリラックスします。片脚の膝を体の横にして曲げ、ゆっくりと膝を上方向に持ち上げます。腰が床面から離れないようにします（左右）。





介護予防・防災に役立つ



# 「シニアエクササイズ」の ゆっくり 筋力トレーニング

「シニアエクササイズ」のゆっくり筋力トレーニングでは、下肢筋群、上肢筋群のトレーニングを行います。下肢筋群では大腰筋、大腿四頭筋、ハムストリング、大殿筋、中殿筋、腓腹筋を中心に、上肢筋群では大胸筋、三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、腹直筋をトレーニングします。

ゆっくり筋力トレーニングの特徴は、**道具や器具を使用しないで自分の体重のみを利用したトレーニング**です。自分の脚や体の重さを利用するゆっくり筋力トレーニングは、個別性のプログラムとなり、体の一部を使って十分に過負荷の原則に基づいてトレーニングができます。

このトレーニングではダイナミックな動きをできるだけゆっくりと、動作を止めないようにして動かし、音楽を聴きながらゆっくりとしたリズムに合わせてトレーニングを行います。**徹底してゆっくりと行うトレーニング**です。

音楽の活用は運動中にリラックスでき、動きを一定にコントロールできるメリットがあります。具体的には1分間に60テンポで4拍子の音楽に合わせて、4つのリズムで膝や脚、上体を持ち上げ（力をいれる）、4つのリズムで元の状態に戻す運動を10回繰り返します。

**6回目から7回目で「ややきつい」という主観的運動強度**になるように、動きの大きさをコントロールすることが重要なポイントです。**10回繰り返す運動で最大筋力の約40%～50%程度の負荷**がかかります。



## ゆっくり筋力トレーニングの方法

- ① 1分間に60テンポの音楽のリズムに合わせて運動を開始します。  
4秒かけて持ち上げ（力を入れる）、  
4秒かけてもとの位置に戻します。  
ゆっくりと滑らかな動きで姿勢を良くして行います。
- ② 1つの運動を10回繰り返します。同じ脚を動かします。  
6回目から7回目で「ややきつい」と感じる程度になるように動きを調節します。  
「きつい」と感じたら動きを小さくするか運動を終わります。
- ③ リズムを数えることで、大きな力が発揮でき、その上、脳が活性化されます。数え方は「イチ、ニー、サン、シー、イチ、ニー、サン、シー」、  
「ニー、ニー、サン、シー、ニー、ニー、サン、シー」、  
「サン、ニー、サン、シー、サン……」、  
……「ジュー、ニー、サン、シー、ジュー……」のように数えます。
- ④ 10回目が終わると大きく深呼吸を行います。
- ⑤ 休憩時にトレーニングした部位の筋肉を触り、マッサージをすると筋肉の緊張が取れます。  
ただし筋肉を叩かないようにしましょう。
- ⑥ 運動と運動の間は、必ず30秒から1分間程度の休憩を入れながら行います。  
左右行う場合、連続して行わないようにします。
- ⑦ 10回繰り返す運動を1種目として  
1回のトレーニングで5～10種目を選んで行います。  
同じ動きの運動を左右行う場合は、2種目と数えます。  
トレーニングは一度に行わず、1日の間に分けて行っても大丈夫です。
- ⑧ 体力に合わせて、毎日行うと効果的です。



ふと も あ  
太もも持ち上げ

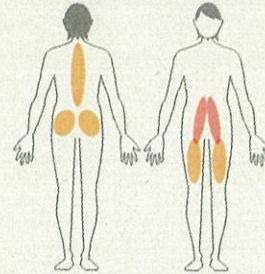
基本姿勢

1

椅子の前側に座り、背中を椅子の背もたれから離します。背筋を伸ばし、姿勢を良くして両手を椅子の横にそえて体を支えます。



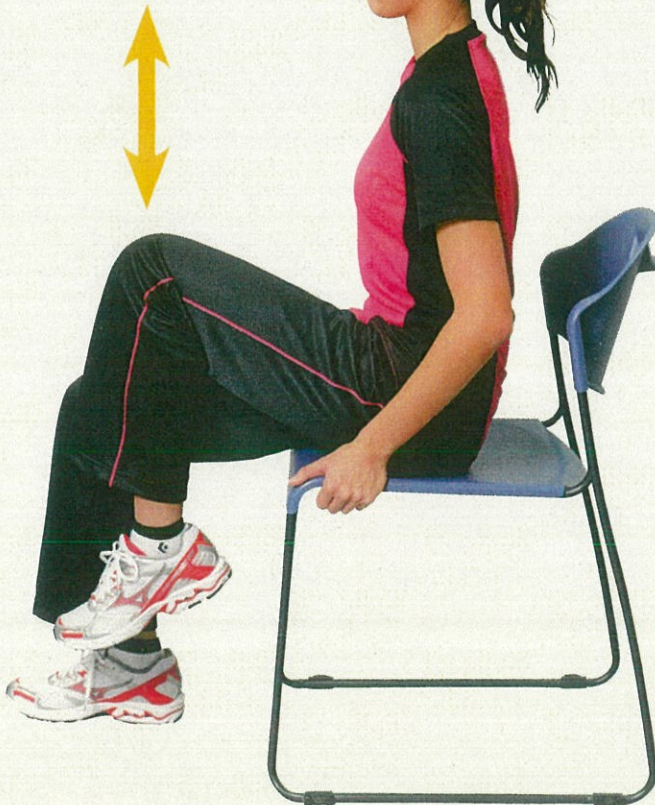
主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、大腰筋  
大殿筋、脊柱起立筋

2

足首の力を抜き、ゆっくりと等速で膝を持ち上げます。



同じ脚を  
10回  
繰り返す

腰に負担をかけないで  
行う場合



❌  
良くない例





か し ひ あ  
下肢引き上げ

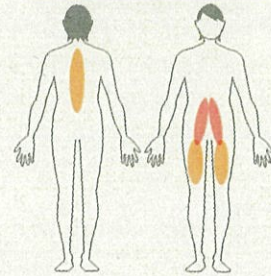
基本姿勢

1

椅子の前側に座り、背中を椅子の背もたれから離します。背筋を伸ばし、姿勢を良くして両手を椅子の横にそえて体を支えます。

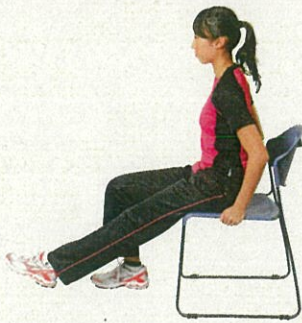


主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、大腰筋、脊柱起立筋

無理をしないで行う場合



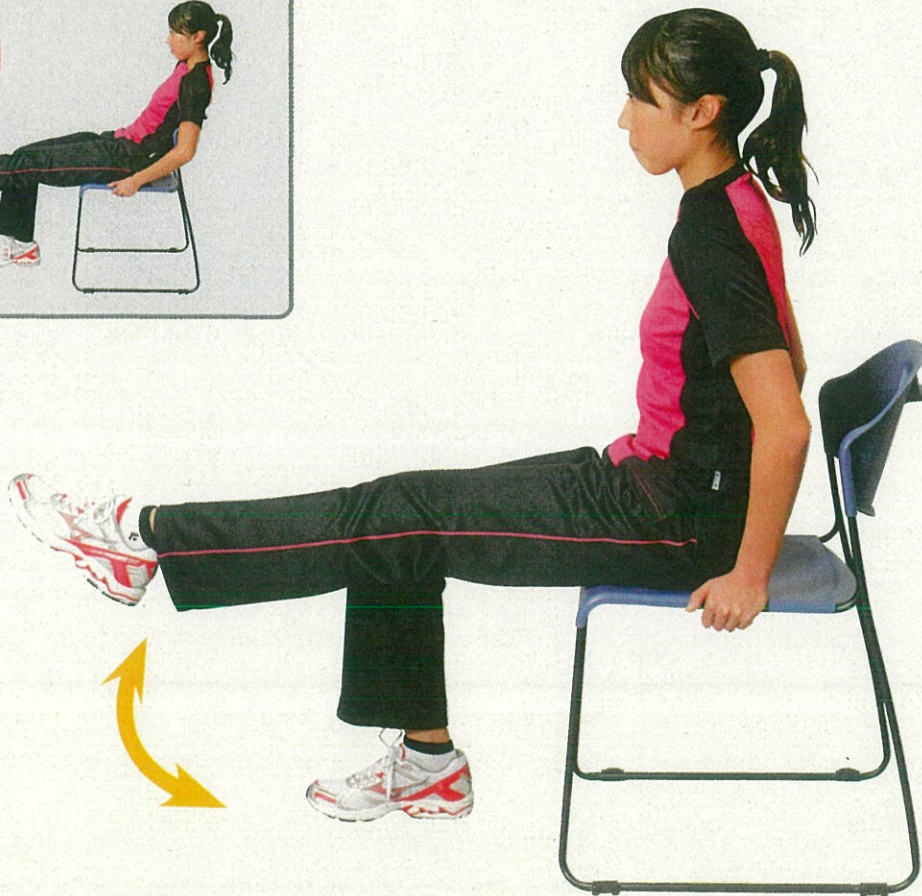
2



同じ脚を  
10回  
繰り返す

足首の力を抜き、ゆっくりと等速で膝を伸ばします。持ち上げた脚が床と平行になるように持ち上げます。しかし最初は脚を斜めに伸ばす程度から始めます。

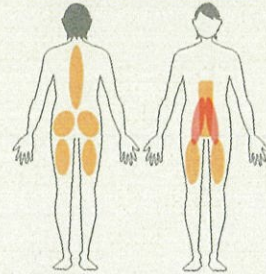
×  
良くない例





# スクワット

主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、ハムストリング、大腰筋、大殿筋、腹直筋、脊柱起立筋

## 基本姿勢

1

椅子の前側に座り、背中を椅子の背もたれから離します。肩幅程度に足を開き、かかとを椅子の足元まで引き、立ち上がりやすいようにします。両手を胸の前で交差させて組み、肘を胸に付けます。



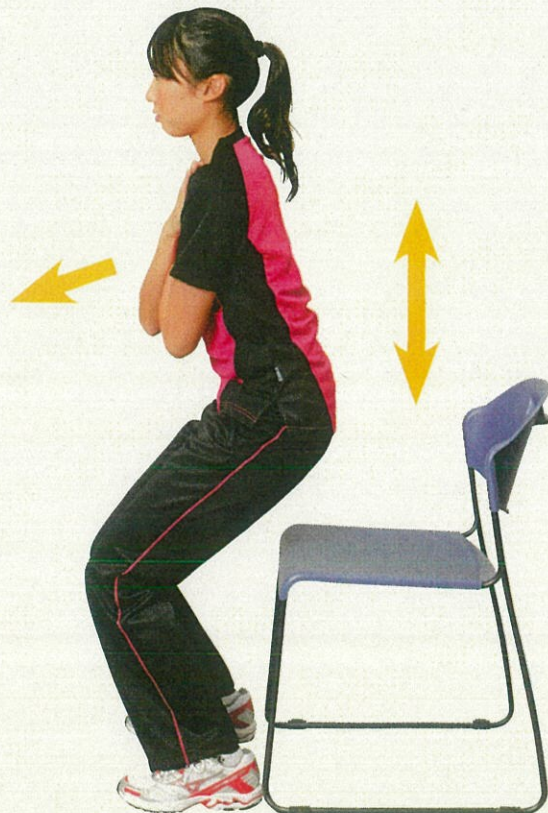
10回  
繰り返す

2

膝への負担が大きくなるように、ゆっくりと体を前に少し倒しながら立ち上がります。

3

立ち上がった後膝をまっすぐに伸ばします。座る時にもできるだけゆっくりと座ります。



◀ 負担をかけない方法は次ページに掲載しています。



手を離して体側に添えて行います。

10回  
繰り返す



負担をかけない ①

手を体側に添えて行う場合

基本姿勢



膝の上に両手を添えて行います。

10回  
繰り返す



負担をかけない ②

膝に手を当てて行う場合

基本姿勢





## 基本姿勢

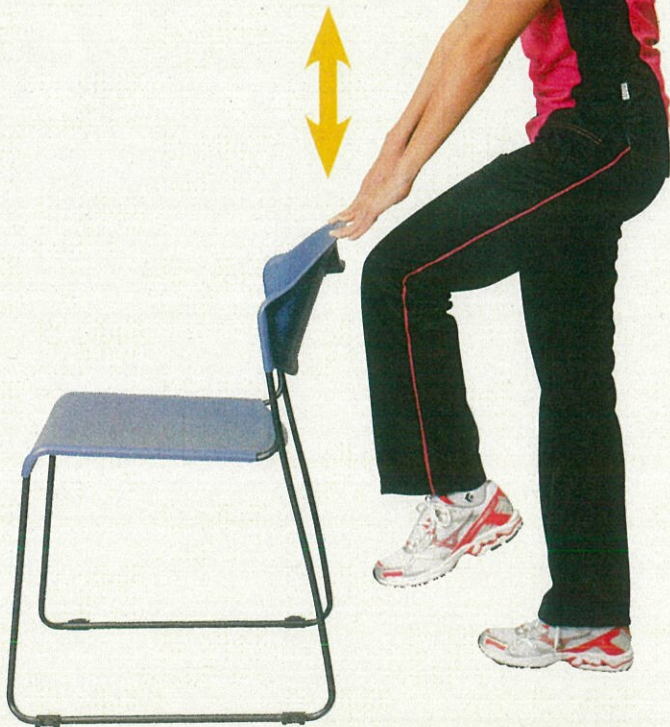
# 1

椅子の背もたれを両手もしくは片手で持ちます。



# 2

太ももが地面と平行になるまでゆっくりと持ち上げます。最初は膝を軽く持ち上げる程度で行います。体力がつき、バランスが良かった場合は、片手または両手を離して行います。

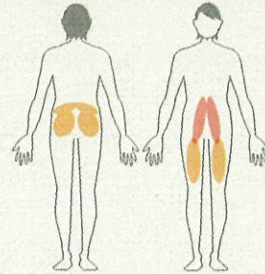


**!** 立位で行う場合、持ち上げる脚と支えている脚の両方をトレーニングしています。支えている脚がきつくなりやすいので注意して行いましょう!

# training

## 立位もも上げ

### 主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、大腰筋、大殿筋、中殿筋



同じ脚を  
**10回**  
繰り返す

体力がつき、バランス  
が良かった場合

片手を離して  
行う場合



両手を離して  
行う場合





■ ■ ■ ■ ■ training  
あしこうぶひあ  
脚後部引き上げ

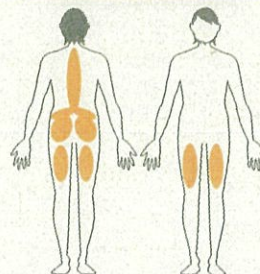
基本姿勢

1

椅子の背もたれを両手もしくは片手で持ちます。



主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、脊柱起立筋  
ハムストリング、大殿筋、中殿筋

2

かかとを後ろ方向に引き上げます。姿勢をまっすぐにして前傾にならないようにします。



同じ脚を  
10回  
繰り返す



！ 立位で行う場合、持ち上げる脚と支えている脚の両方をトレーニングしています。支えている脚がきつくなりやすいので注意して行いましょう！



## 基本姿勢

# 1

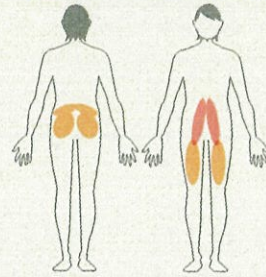
椅子の背もたれを両手もしくは片手で持ちます。



training

## よこびら あしあ 横開き脚上げ

主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、大腰筋、大殿筋  
中殿筋、大内転筋、長内転筋



同じ脚を  
**10回**  
繰り返す

# 2

かかとを体の横方向もしくは斜め前方向に持ち上げます。姿勢をまっすぐにして前傾や横に傾かないようにします。

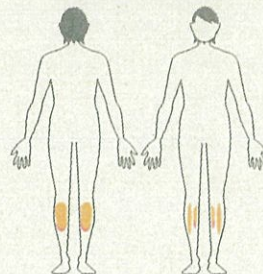


**!** 立位で行う場合、持ち上げる脚と支えている脚の両方をトレーニングしています。支えている脚がきつくなりやすいので注意して行いましょう!



training  
もあ  
かかと持ち上げ

主運動の筋肉部位



腓腹筋、ヒラメ筋、前脛骨筋

基本姿勢

1

椅子の背もたれを両手もしくは片手で持ちます。



10回  
繰り返す

2

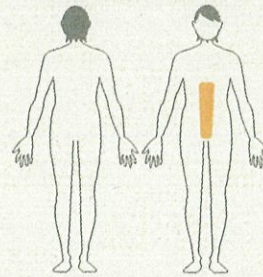
背筋を伸ばし、姿勢を良くして膝を曲げないようにして、かかとをゆっくりと浮かせます。姿勢をまっすぐにして前傾にならないようにします。





# おへそをのぞきこみ

主運動の筋肉部位



腹直筋

## 基本姿勢

1

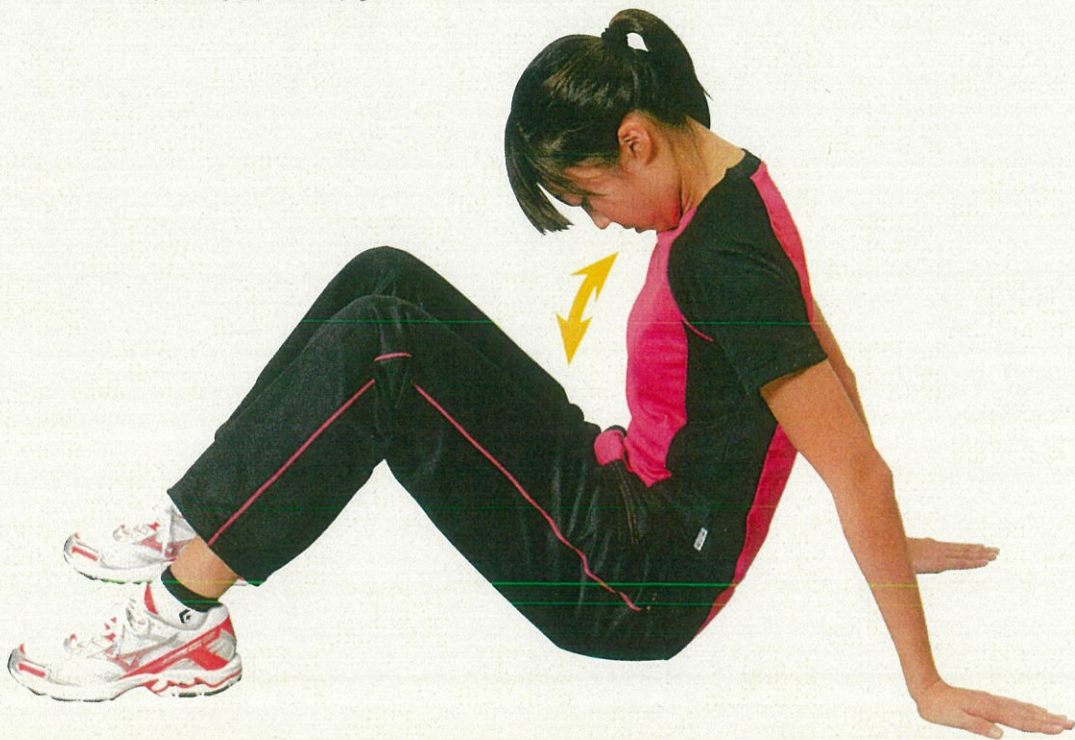
膝を軽く曲げ、脚を肩幅程度に開き、両手を体の後にして支えます。



10回  
繰り返す

2

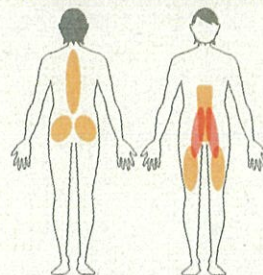
首に力が入らないように体を丸くして、おへそをのぞき込みます。





こしもあ  
腰持ち上げ

主運動の筋肉部位



腹直筋、大腰筋、脊柱起立筋、  
大殿筋、大腿四頭筋

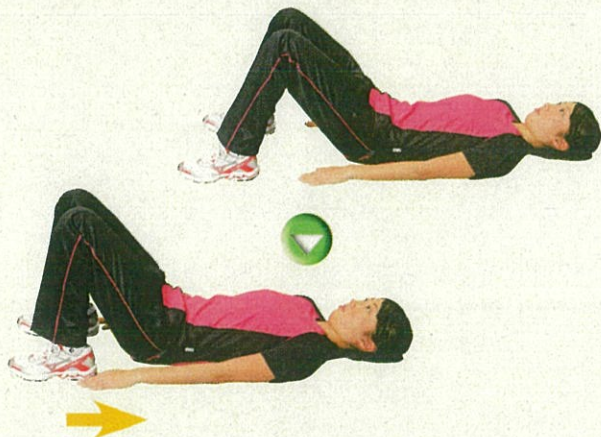


10回  
繰り返す

基本姿勢

1

仰向けになり膝を立てて、肩幅程度に脚を開き、かかとをお尻に近づけます。



2

両手を腰、もしくはお尻にあて、ゆっくりと腰を持ち上げます。



3

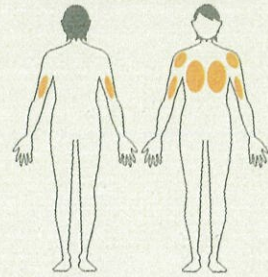
背筋に力が入るように意識し、おへそを上突き出すようにして、お腹と太ももが一直線になるように持ち上げます。





うで た ふ  
腕立て伏せ

主運動の筋肉部位

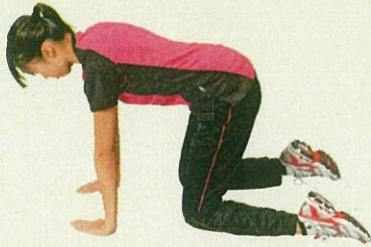


大胸筋、三角筋、  
上腕二頭筋、上腕三頭筋

基本姿勢

1

よつんばいになり、肩幅程度に膝と脚を開き  
座り込むようにします。



10回  
繰り返す

2

手の位置を膝に近づけ、手を  
ハの字になるように置きます。



3

腕をゆっくりと曲げ、腰を  
低く、座り込むようにして  
顔を床に近づけます。





## 次はゆっくりステップ運動

ステップ台を用意しましょう！



5cm～20cmの段差を利用して行います。また、段ボールや木材等を利用してステップ台を作ってもよいでしょう。ただし、安全な場所や台を選んで行いましょう。

好きな音楽を選んで楽しく行ってみましょう！

推薦曲：60テンポ前後および120テンポ

(1/2テンポ) 前後の曲

曲名(歌手)：きよしのズンドコ節(氷川きよし)、居酒屋(五木ひろし&木の実ナナ)、函館の女(北島三郎)、おら東京さ行くだ(吉幾三)、別れても好きな人(ロス・インディオス&シルビア)、浪花節だよ人生は(細川たかし)、真赤な太陽(美空ひばり)、北酒場(細川たかし)、矢切の渡し(細川たかし)など



介護予防・防災に役立つ



## 「シニアエクササイズ」の ゆっくり ステップ運動

「シニアエクササイズ」のゆっくりステップ運動によるトレーニングは、下肢筋群、特に大腿四頭筋と大腰筋、ハムストリング、腓腹筋、大殿筋などの筋力と筋持久力のトレーニングを行います。ゆっくりステップ運動の特徴は、自分の体重を利用して自分の体力に合ったトレーニングができることです。ステップ動作は、乗る時には大腰筋と大腿四頭筋、降りる時には大腰筋とハムストリングを交互にトレーニングできる優れたトレーニングです。また、体力や膝・腰の状態に合わせて段差がなくても前後のステップ動作を、膝を持ち上げながら行っても効果が期待できます。

トレーニングは素早い動きで動作を繰り返すのではなく、ダイナミックな動きをできるだけゆっくりと、常に等速な動きになるようにして動かし、ゆっくりとした音楽のリズムに合わせて行います。1分間に40～60テンポで4つのリズムに合わせて乗り降り動作を繰り返し、「楽である」と感じる程度で行っていきましょう。音楽の活用は運動中にリラックスでき、動きを一定にコントロールできるメリットがあります。また、5～10分間の連続したゆっくりステップ運動では、筋持久力を高めることができます。

さらに声を出してリズムをとり、歌いながらトレーニングすると、楽しくできるだけでなく、脳全体の血流量が増し、脳の活性化（認知症の予防）に役立ちます。





# ゆっくり ステップ運動

10分間

1分間に40～60テンポの  
リズムでトレーニング

脳トレ

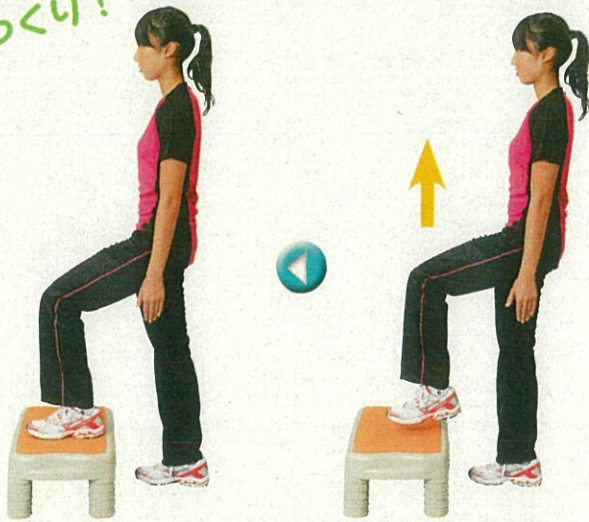
音楽を聴く→歌う

歌詞をイメージする

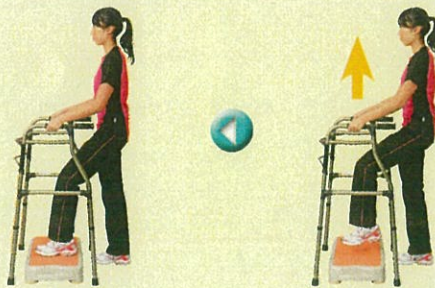
音楽のリズムに合わせて、声を出して数を数えながら、または歌いながら行ってみましょう！

ゆっくり！  
ゆっくり！

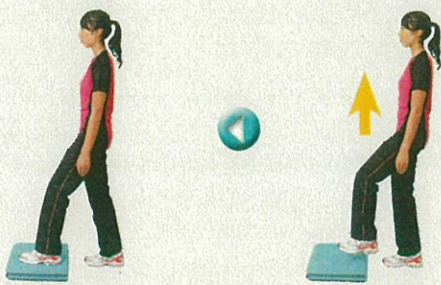
## 1 「イ～チ」



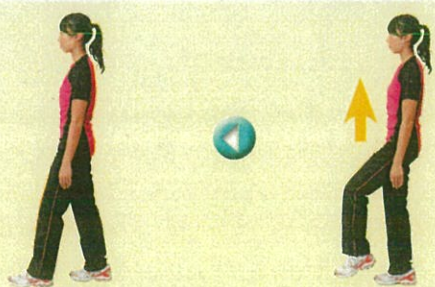
4つのテンポでステップ動作を行います。「イ～チ」で膝を高く持ち上げるように意識して、台の上に脚を乗せます。



歩行器を  
使用する  
場合



低い  
ステップ台を  
使用する  
場合



ステップ台を  
使用しない  
場合

### 基本姿勢





ゆっくり!  
ゆっくり!

## 2 「ニ～イ」



台の上では姿勢を良くして立ち、腰が曲がらないようにします。

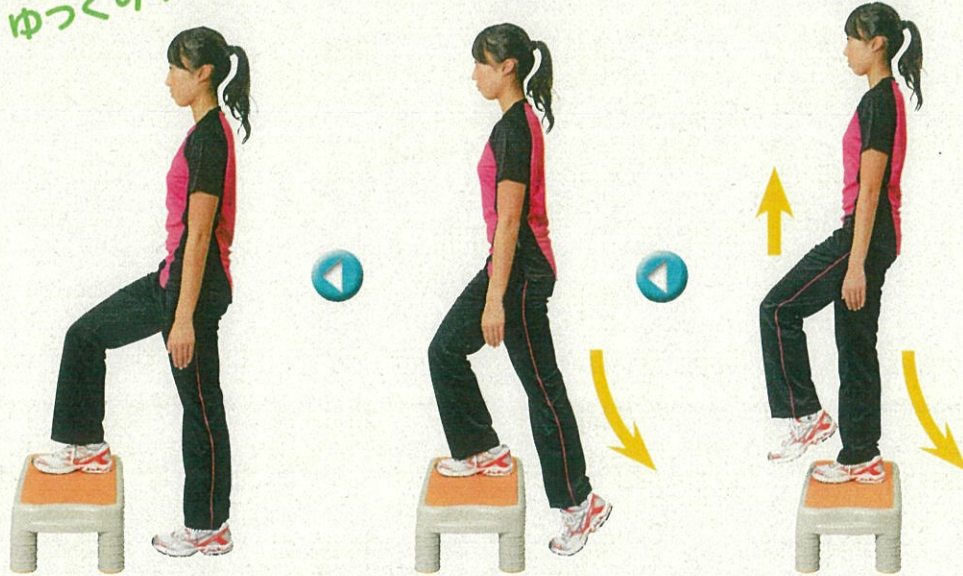
「ニ～イ」でゆっくりと、膝を高く持ち上げながら台の上に乗ります。一度に力を加えるのではなく、動きを止めないようにして均等に力を入れます。できるだけゆっくりと常に動きが一定になるようにすることがポイントです。





ゆっく！  
ゆっく！

### 3 「サ～ン」



「サ～ン」で膝を高く持ち上げるように意識してゆっくりと降ります。



歩行器を  
使用する  
場合



低い  
ステップ台を  
使用する  
場合



ステップ台を  
使用しない  
場合



## 4 「シ～イ」

ゆっくり!  
ゆっくり!



次に脚をかえ、「イ～チ」～「シ～イ」を繰り返します。できるだけ交互に脚をかえて乗り降りを行います。

「シ～イ」で反対の脚の膝を高く持ち上げるように意識してゆっくりと降ろし、最初の状態に戻ります。







## 加圧動作による ゆっくり ステップ運動

**5~10分間**  
(5分×2回)

乗り降り動作が不安で  
腰への負担が心配な方に  
適しているゆっくりステップ運動

**脳トレ**

**音楽を聴く→歌う**

**歌詞をイメージする**

ステップ台の高さは、20cmで行います。トレーニングは1分間に40テンポ（80テンポの1/2を使用）もしくは60テンポのゆっくりとした音楽のリズムに合わせて行います。

4つのリズムに合わせ、ステップ台を利用して脚の乗せかえ動作を行います。

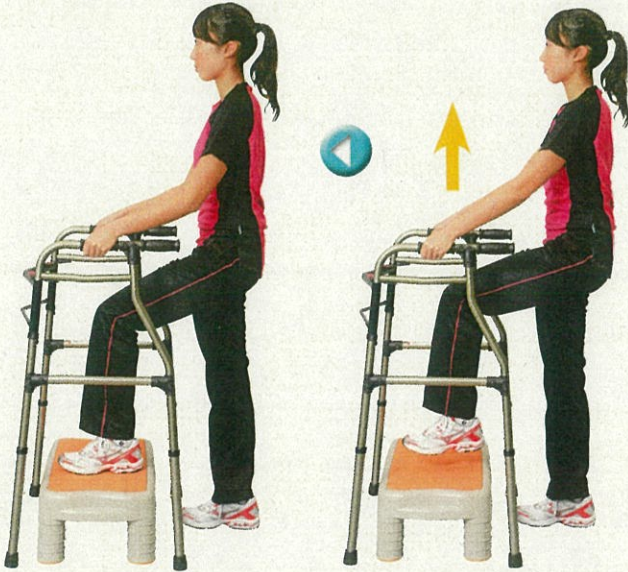
### 基本姿勢



歩行器をおへその高さに調節し、肩の力を抜いて両手を歩行器の中心部分に軽くそえます。壁や手すりを利用してもできます。

## 1 「イ〜チ」

ゆっくり!  
ゆっくり!



「イ〜チ」で台に膝の持ち上げを意識して脚をゆっくりと乗せます。しかし脚に力を入れないようにします。

良い例

加圧部位



加圧する部分は大腿四頭筋の**中心部分**です。また、足のつちふまずの方向に押し付けるようにして力を入れます。

**2** の時には後ろ側の脚と背中が一直線になるようにします。後脚のかかとは地面から浮かさないようにします。



### 3 「サ〜ン」

ゆっくい!  
ゆっくい!



「サ〜ン」で力を抜くと同時に上体をまっすぐに起こします。脚はまだ台の上に乗せたままです。

### 2 「ニ〜イ」

ゆっくい!  
ゆっくい!



「ニ〜イ」で膝を前側に押し出すようにして体を前に傾けます。体重の約半分の力で加圧します。台上には乗りません。

✕  
良くない例



加圧部位✕



膝を前側に強く押し出す動作は、上体が前に倒れ過ぎてしまい、膝への負担が大きくなるので注意します。膝が足の指先より前に出ないようにします。



## 4 「シ～イ」

ゆっくり!  
ゆっくり!



「シ～イ」で台の上に乗せていた脚を膝の持ち上げを意識して降ろし、最初の状態に戻ります。次に脚をかえ、「イ～チ」～「シ～イ」を繰り返します。

✕  
良くない例



肩と上腕に力が入りすぎないように、また腰が折り曲がったり、後ろに反りかえったりしないように注意します。さらに、後脚のかかとは地面から離れないようにします。



介護予防・防災に役立つ



# 「シニアエクササイズ」の ゆっくり 筋トレウォーク

ゆっくり筋トレウォークとは、歩く動作をゆっくりと行う筋力トレーニングです。前・斜め方向に歩くことによって下肢の筋力を高めます。また、バランス能力を高めるために効果的です。

## ゆっくり筋トレウォークの方法

- ① 1歩を2～4秒かけて、できるだけゆっくりと前・斜め方向に足を踏み出し、10歩だけ歩きます。
- ② 1歩の動作を、「イ～…チ」、「ニ～…イ」、「サ～…ン」……と声を出しながら歩数を数え、ゆっくりと歩きます。声を出すことで筋肉に力が入るとともに脳の活性化に役立ちます。
- ③ バランスを崩さないように歩きます。
- ④ 動きが等速で、靴音を立てないようにして歩きます。スローモーションで行っている感覚です。
- ⑤ 上半身の手の動きを大きくして、バランスを取りながら歩きます。



# 大股

1

バランスが崩れない程度にできるだけ膝を高く上げ、大股になるように脚を前に出します。最初は後ろ脚に体重を乗せ、膝を軽く曲げながらゆっくりと前脚に体重を乗せかえていきます。



2

バランスを保つために両わきを開き、体をややひねりながら歩きます。



3

ウォーキングのように右脚を前に出す場合には、左手を前に出してバランスを取りながら歩きます。



1本のライン上を歩くようにして行ってみましょう。



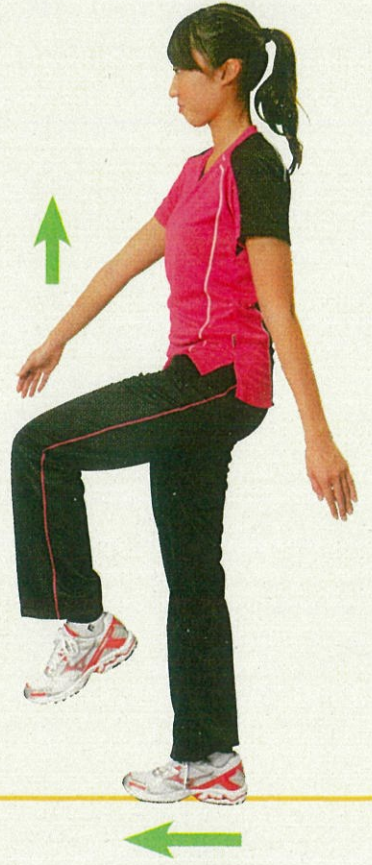
# ゆっくり筋トレウォーク こそどろ

2



1

太ももと膝を高く持ち上げ、1歩の歩幅を約30cm程度に狭くしながら、忍び足のように歩きます。



歩幅  
狭く

3

支えている脚の膝を伸ばし、背伸びをするように歩きます。バランスを保ちながら行います。



1本のライン上を歩くようにして行ってみましょう。



ゆっくり筋トレウォーク  
どすこい

2

斜め方向にゆっくりと脚を出し、上体を低くしながら膝を斜め前につきだすようにして等速で歩きます。



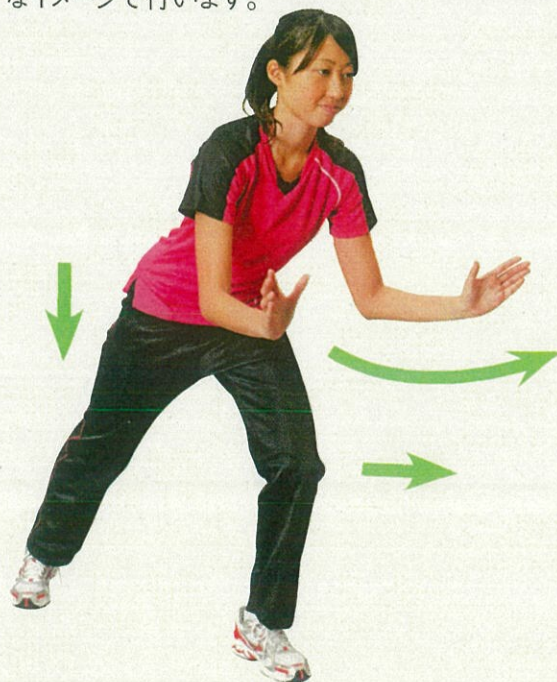
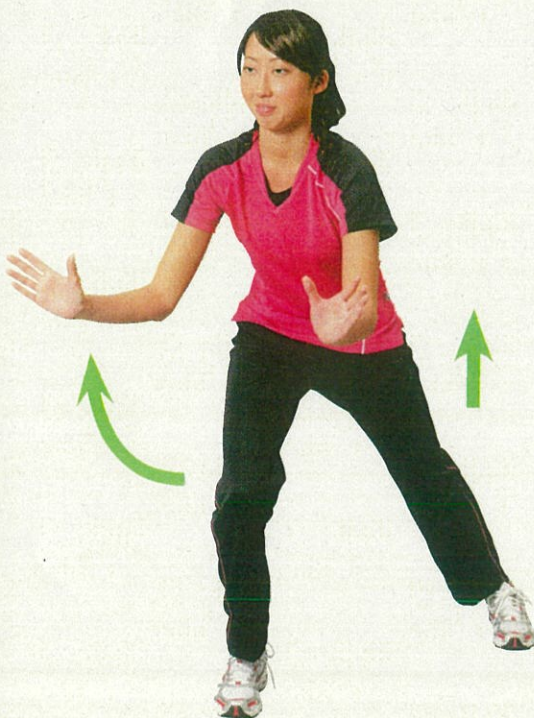
1

しこを踏むように、脚を開き、膝を曲げます。



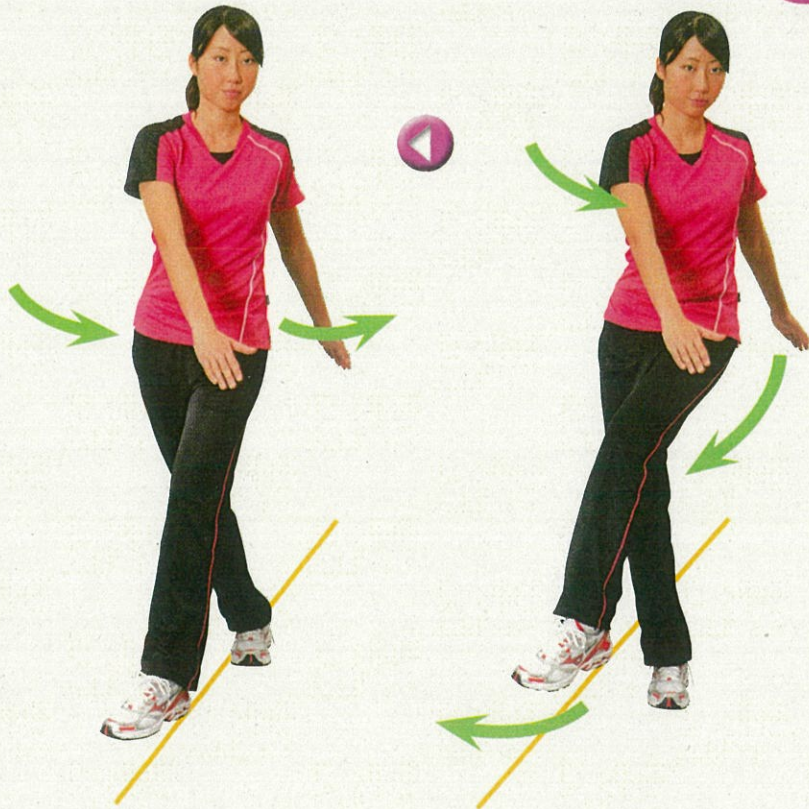
3

手のひらで下から上方向に物を持ち上げるようなイメージで行います。





# ゆっくり筋トレウォーク クロス



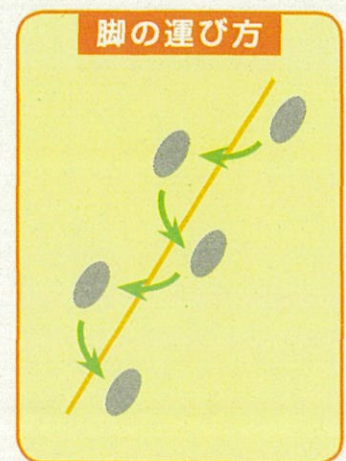
1

太ももと膝を持ち上げ、  
体をひねりながら脚をクロス  
させて歩きます。



2

上体をしっかりひねり、バランスをとります。  
体をひねったときに膝をやや曲げ、重心を  
低くしてバランスを保ちます。





# 筋力をつけて、 1日8,000歩を目標にして ウォーキングにチャレンジ!

## 正しい姿勢で歩きましょう



「シニアエクササイズ」を行うことで、下肢筋群、特に大腰筋と大腿四頭筋を強くすることができます。さらに、筋力が高まれば体が軽く感じられたり、歩く姿勢がよくなり、歩くスピードが早くなるなど実感できるはずです。このような自覚症状が感じられるようになったら、万歩計を装着して1日8,000歩以上を目標にしてウォーキングをしてみましょう。

また、その時に膝の持ち上げを意識して歩いてください。背筋を伸ばし、前かがみにならないように注意して、かかとから着地し、つま先でけり出すような気持ちで体を前に押し出してみましょう。益々、健康度がアップするはずですよ。

### 正しい足の動き

- 1  かかとから着地
- 2  小指から親指に力を入れていき地面をつかむような感じで
- 3  つま先でけり出すように





著者紹介

国立大学法人  
和歌山大学教育学部教授  
博士（体育学）

本山 貢

著 書

介護予防・防災に役立つ

筋トレ&脳トレが同時にできる

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

トレーニングガイドブック

初 版 2012年6月1日 第1刷発行

2013年3月1日 第2刷発行

2016年3月1日 第3刷発行

著 者 本山 貢

発 行 者 本山 貢

モ デ ル 荻原詩織(和歌山大学経済学部)

デザイン・DTP 株式会社 写真化学メディアカンパニー

内藤将江

印 刷 株式会社 写真化学メディアカンパニー

本書の内容の一部あるいは全部を無断でコピー、データファイル化することは、法律で認められた場合をのぞき、著作者および出版社の権利を侵害することになります。



介護予防・防災に役立つ



ゆっくりゆっくり

# シニア エクササイズ

トレーニングガイドブック