



# 元気アップ体操 ～ウォーキング編～



ウォーキングは、全身の関節や筋肉を使う全身運動です。特に、ふくらはぎや太もも、すね、お尻、背中、お腹の筋力低下予防となります。正しい歩き方を身につけて、効果的に“歩く”ことを実践してみましょ。

## 歩き方

背筋をのばして  
腕は楽にふる(伸ばしても曲げても)  
★まげて後ろに引くようにしっかりと振ると、歩幅が大きくなり、速度も速くなります

いつも笑顔で、

あごを引きながら、顔はまっすぐ前を。姿勢よく(身長を1cm伸ばす感じで)。

つま先(親指側)で蹴る(ふくらはぎの筋肉を使う)

腹筋と背筋に軽く力を入れ、腰を前に押し出すように歩きます。

歩幅はひろめでかかとで着地。つま先をあげることで、転倒・つまずき予防になります。(すねの筋肉を使う)



## ウォーキングアイテム



動きやすい服装で



タオルや手ぬぐい、帽子などで日よけ、汗拭きに



- ・底がしっかりしている
- ・足の大きさより指一本分大きいサイズ
- ・少し重さがある



目的にあった靴を選びましょう。ウォーキング用、ジョギング用、フィットネス用など種類はさまざまです。

こまめに水分補給を

- ・お水や、お茶、スポーツドリンクなど。
- ・熱射病が気になりますね。水分だけでなくミネラル類のはいったスポーツドリンクもお勧めです。
- ・ただ、スポーツドリンクは、糖分も多く意外とカロリーが高めということも認識しておきましょう。



<注意！>

気候や体調に合わせて歩く時間帯、速さ、距離などを決めましょう。常に、自分の体と相談・対話しながら、その時に最も良い運動方法を選んでいきましょう。

## ウォーキング前後に、これだけはやっておきたいストレッチ



ふくらはぎをのばす

片足を肩幅より広めに一步後ろへ引いて、ふくらはぎを伸ばします。10秒間、じっくりと(反動はつけない)

注意1つま先の方向をそろえる

注意2後ろに引いた足のかかとは浮かさない

注意3腰を前に出すように前足を軽く曲げる。



## ストレッチ

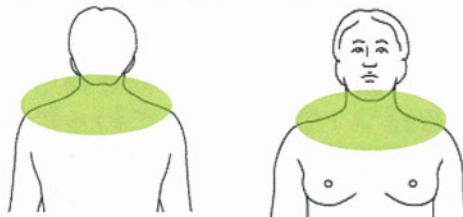
### ～首の筋肉をほぐそう～

心地よい空調と心地よい音楽とともに、ゆったりとリラックスしながら、気持ちよさを感じてください。



身体やこころの疲れを癒したり、身体を動きやすくしたりと、心身ともに落ち着かせる効果のあるストレッチ。毎日の習慣にしたいものです。ここでは、首のストレッチをご紹介します。ゆったりとリラックスしておこなってみてください。

右の図の、緑で囲った部分を主に伸ばす体操です。この部分は、頭や腕を支えたり、首やあご、腕の動きをスムーズにさせたりする役目があります。この部分が疲れると、頭痛、肩こりに悩まされることになります。



#### ★首を回す：首のこりを解消する★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 目は閉じずに、頭の重さを利用して、肩の上を転がすように首を回す
- ③ 左右交互に4～5回ほどゆっくりと回す。

見本の写真は椅子に座っていますが、同じ動作を立位でも座位でもやりやすい方法でおこなってください。

無理せず、ゆっくりと回しましょう。



#### ★首を横に倒す：首から肩にかけて伸ばす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 首を横に倒す。この時、写真のように手を添え、もう片方の手は力を抜いて下にだらんと下げる。
- ③ 10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 反対側も同様に伸ばす。

首から肩にかけてじんわり、気持ちよく伸びます。



#### ★首を斜め下に倒す：首の後ろ付け根から肩甲骨にかけて伸ばす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 首を斜め下に倒す。この時、写真のように手を添え、もう片方の手は力を抜いて下にだらんと下げる。
- ③ 10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 反対側も同様に伸ばす。

背中側におかっの首や肩がじんわり気持ちよく伸びます。



#### ★首を斜め上に上げる：首の前側から胸にかけて伸ばす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 斜め上を見上げる。この時、首の前の筋から胸にかけて伸びていることを感じて。
- ③ 10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 反対側も同様に伸ばす。

首の前側は、食べ物を飲み込む時に使う場所でもあります。

心地よい空調と  
心地よい音楽と  
ともに、ゆったり  
とリラックスしな  
がら、気持ちよさ  
を感じてください。

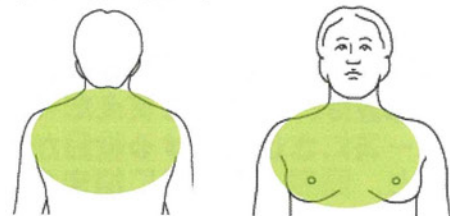


## ストレッチ ～肩と背中をほぐそう1～



身体やこころの疲れを癒したり、身体を動きやすくしたりと、心身ともに落ち着かせる効果のあるストレッチ。毎日の習慣にしたいものです。ここでは、肩のストレッチをご紹介します。ゆったりとリラックスしておこなってみてください。

右の図の、緑で囲った部分を主に伸ばす体操です。  
この部分は、腕を上げたり、物を持ち上げたり、字を書く・パソコンを打つ・食事を作るといった細かな作業をしたりするなどの動作をスムーズにしたり補助したりする役目を担っています。毎日の生活で疲労しやすい部分です。



### ★肩を回す：肩甲骨周りの筋肉をほぐす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 手を前で組み、肩甲骨を意識しながらゆっくりと上に上げる。
- ③ 真上まで上げたら一度大きく背伸びをして組んでいた手を離し、肩甲骨を意識しながら大きく腕を回す。
- ④ 気持ちいい程度に3～4回程度回す。

無理せず、ゆっくりと大きく回しましょう。



### ★胸を張る：胸と背中のこりをほぐす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 手を頭の後ろに組み、胸を張る。この時、肩甲骨同士がくっつくようなイメージで背中を縮め、胸を広げる。
- ③ 10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 気持ちいい程度に3～4回程度伸ばす。

胸を伸ばすと背中まですっきりします。



### ★身体の横を伸ばす：肩から腰の筋肉をほぐす★

- ① 右手の親指を左手でつかむ。
- ② 一度背伸びをして、そのままゆっくりと右手の親指をひっぱるように左に身体を倒す。この時、肩関節から腰までの伸びを感じて。
- ③ 10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 反対側も同様に伸ばす。気持ちのいい程度に2～3回ほど伸ばす。

腕から腰にかけてすっきりします。



横から見た場合

### ★肩関節をのばす：肩周辺の筋肉をほぐす★

- ① 全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 右手を左肩にのせる。左手で右ひじをあごの下まで押し込む。
- ③ 肩関節がのびていることを感じながら、10～20秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。
- ④ 反対側も同様に伸ばす。

# リフレッシュ運動をしてみよう！ その3

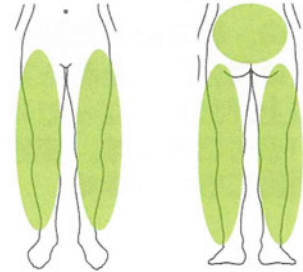
心地よい空調と  
心地よい音楽と  
ともに、ゆったり  
とリラックスしな  
がら、気持ちよさ  
を感じてください。



## ストレッチ ～腰と足をほぐそう1～

身体やこころの疲れを癒したり、身体を動きやすくしたりと、心身ともに落ち着かせる効果のあるストレッチ。毎日の習慣にしたいものです。ここでは、腰や脚・足をほぐすストレッチをご紹介します。

右の図の、緑で囲った部分を主に伸ばす体操です。  
この部分は、全身を支えたり、姿勢を保ったり、歩いたり、物を持ち上げたり、立ったり、座ったりと、生活の中で常に負荷をかけているところです。疲労がたまると、腰や膝、股関節などの関節痛の原因にもなります。



写真①：床、マット



写真②：椅子



### ★脚の裏を伸ばす：腰・脚の疲れに★

- ① 写真①：マットや床の上に片足だけ前に投げ出して座る、写真②：椅子にすわり、片足のかかとを床につけて前に出す。
- ② 息を吐きながら、お腹を太ももに近づけるように身体を前に傾ける。この時、太ももとふくらはぎの裏がじんわりと伸びるのを感じて。
- ③ ゆっくりと呼吸しながら5～10秒程度伸ばす。
- ④ 気持ちいい程度に2回程度伸ばす。

写真①および②のうち実践しやすい方法を選びましょう。

写真①：仰向け



### ★腰を伸ばす：腰からお尻の筋肉をほぐす★

- ① 写真①：マットや床の上に仰向けで寝て、両膝をかかえる。
- ② ①の状態、できるだけ背中を丸めて小さくなり、ゆっくりと呼吸しながら10秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。この時、腰からお尻にかけてじんわり伸びるのを感じて。



写真①：  
床、マット

### ★股関節を伸ばす：股関節から太ももの筋肉をほぐす★

- ① 写真①：マットや床の上にすわり、両足の裏を合わせる。
- ② ①の状態、両膝を床やバランスボールに押し付けるように、ゆっくりと呼吸しながら10秒ほどゆっくりじっくりと伸ばす。この時、股関節から太ももがじんわり伸びるのを感じて。
- ③ 気持ちいい程度に3回程度伸ばす。

心地よい空調と  
心地よい音楽と  
ともに、ゆったり  
とリラックスしな  
がら、気持ちよさ  
を感じてください。



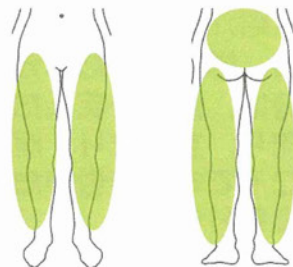
## ストレッチ ～腰と足をほぐそう2～



身体やこころの疲れを癒したり、身体を動きやすくしたりと、心身ともに落ち着かせる効果のあるストレッチ。毎日の習慣にしたいものです。ここでは、腰や足・脚をほぐすストレッチをご紹介します。

右の図の、緑で囲った部分を主に伸ばす体操です。

これらの部分は、全身を支えたり、姿勢を保ったり、歩いたり、物を持ち上げたり、立ったり、座ったりと、生活の中で常に負荷をかけているところです。疲労がたまると、腰や膝、股関節などの関節痛の原因にもなります。



写真①：仰向けで



写真②：  
椅子に座って

★腰、お尻、太ももの裏を伸ばす：脚全体の疲れに★

① 写真①：マットや床に仰向けになって寝て、片足を目の法へ引き寄せて両手でかかえる。写真②：椅子に腰掛け、片足の膝を胸につけるように両手でかかえる。

② 腰、伸ばしているまたは降ろしている脚の股関節、かかえている脚のお尻と太ももの裏を意識して、ゆっくりと呼吸しながら10～20秒ほど伸ばす。

③ 左右の脚とも、気持ちいい程度に2回程度伸ばす。

お尻の筋肉も  
すっきりと  
疲れがとれます



写真①：  
立位で



写真②：椅子

★股関節、太ももの前を伸ばす：脚全体の疲れに★

① 写真①：立位で壁や椅子などの支えを使い、右足の甲を持つ。写真②：椅子に腰掛け、右足を椅子の外側に出し、写真のような姿勢をとる。

② ①の姿勢を保ち、写真①の場合は右足を後ろに引くように、写真②の場合は、上半身を左斜め後ろにそらすようにして、10～20秒ほど伸ばす。

③ 左右の脚とも、気持ちいい程度に2回程度伸ばす。

★ふくらはぎを伸ばす：脚全体の疲れに、こむら返りに★

① 肩幅の大きさに足を前後に開く。この時、両足のつま先は同じ方向に向くようにする。

② 前に出した脚に少しずつ体重を乗せていく。この時、後ろ足のかかとは床から離さずに、床にかかとを押し付けるようにする。

③ ふくらはぎがピンと張り気持ちいい所まで伸ばしたら、ゆっくりと呼吸しながら10～20秒ほど伸ばす。

④ 左右の脚とも、気持ちいい程度に2回程度伸ばす。



夜寝ている時にこむら返りする、ふくらはぎのむくみがとれない、そんな人は、毎日続けてみてください。

# 北茨城市・筑波大学 元気アップ教室

## 【教室概要】

★運動教室は、次の2講座です。

- ①脳を元気に保つ筋力トレーニング講座
- ②体力維持・改善・柔らかい身体づくりのための  
ウォーキング&リラクゼーションストレッチ基礎講座



時間帯	講座
10:00～11:00	ウォーキング & リラクゼーションストレッチ講座
11:00～12:00	筋力トレーニング講座

講座	目的
筋力トレーニング講座	筋力アップや体力維持・改善に
ウォーキング & リラクゼーションストレッチ講座	運動初心者にも、生活習慣病予防・改善に、リラクゼーションに

★運動講座は、上記2講座からお好きなものを1講座選択できます。

※講座開始後に受講講座を変更される場合は、ご相談ください。

★運動講座の持ち物

タオル、飲み物、運動用内履き、着替え

※動きやすい服装でお越しください

※3カ月間の講座日程です。自分の体調や体力といった心身の状態を新たに発見でき、体力改善、体調の回復につながります。毎回欠かさず出席されることをお勧めします！



★講座日程

日にち	内容		
①7月7日 (土)	元気度調査	⑤9月1日 (土)	運動実践
②7月21日 (土)	運動実践	⑥9月8日 (土)	元気度調査
③8月4日 (土)	運動実践	⑦10月6日 (土)	結果返却・説明会
④8月18日 (土)	運動実践		

平成24年6月30日

元気アップ教室に参加される皆さまへ

北茨城元気づくりプロジェクト事務局  
北茨城市保健センター  
筑波大学体育系スポーツ医学

## 元気アップ教室 受講講座決定のご案内

この度は元気アップ教室にご参加くださいますありがとうございます。皆さまの受講される講座が決定いたしましたのでご連絡いたします。別資料をご確認の上、教室開始時間などお間違えのないよう、お気を付けください。

身体を動かすことで北茨城市に笑顔を増やし、皆さん一緒に、心と体の元気を“アップ”させていきましょう。皆さまと一緒に運動できることを心より楽しみにしております。

### 1. 初回開催日時

平成24年7月7日(土) ※元気度チェックをおこないます。

※その他の日程・内容は別紙参照してください。

### 2. 受付開始時間

ウォーキング&ストレッチ講座 : 9時半

筋力トレーニング講座 : 10時50分

### 3. 場所

大津コミュニティセンター（山形清記念館）

### 4. 持ち物

タオル、飲み物（お茶やお水）、運動用の内履き、着替えなど

※動きやすい服装でお越しください。

# 7月の運動カレンダー

## 今月の運動 【かかとあげとつま先あげ】



かかとあげ運動



指で地面をつかむように

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座る（または立つ）
- ② 姿勢を崩さずに、つま先で地面をつかむよう意識しながら、かかとをあげる。この時、ふくらはぎの筋肉を意識して。
- ③ ゆっくりと10~30回×1~3セットを目安におこなう。



つま先あげ運動



すねを意識しながらあげる

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座る。
- ② 姿勢を崩さずに、すねの筋肉とふくらはぎのハリを意識しながら、つま先を上げる。
- ③ ゆっくりと10~30回/1セットを1~3セット

	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	日にち	1	2	3	4	5	6	7
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	8	9	10	11	12	13	14
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	15	16	17	18	19	20	21
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	22	23	24	25	26	27	28
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	29	30	31	<感想>			
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg				
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩				
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分				



今月の運動【ももあげ運動と下肢のストレッチ】

ももあげ運動



膝を胸へひきつけるように、腹筋とふとももの筋

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく立つ（または椅子に座る）
- ② 姿勢を崩さずに、膝を胸の方へ引き上げるように、股関節からしっかりと片方の足をあげる。

下肢のストレッチ



お腹をふとももにつけるつもりで、じんわり伸ばしましょう。

- ① 椅子に浅く座る（椅子から落ちないように注意）
- ② 右足を前に出し、写真のように床にかかとをつけたつま先を天井の方へ向ける。
- ③ お腹を太ももにつけるように腰から曲げ、ゆっくり呼吸しながら10～20秒程度気持ちいい

	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	日にち				1	2	3	4
体重	朝の体重				Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数				歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分				満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	5	6	7	8	9	10	11
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	12	13	14	15	16	17	18
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	19	20	21	22	23	24	25
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	26	27	28	29	30	31	
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	

# 9月の運動カレンダー

## 今月の運動【腹筋運動】

### 椅子に座って腹筋強化



- ① 腹筋を意識して、姿勢よく座る。
- ② かかとをゆっくりとあげると同時に、おへそを覗き込み、大きく息を吐く（写真）。
- ③ 息を吐ききったら（約5秒間）、かかとを下ろし顔をあげる。

### ベッドの上で腹筋強化



- ① 両膝を立て、両手は手のひらを下に向け床の上に置き、仰向けに寝る。
- ② おへその辺りを意識して、息を吐きながらおへそを覗き込む。
- ③ 息を吐ききったら（約5秒間）、仰向けの状態に戻る。
- ④ ①から③を5～10回を目安に繰り返す。

		曜	日	月	火	水	木	金	土
		日							1
体重	朝の体重								kg
歩数/日	一日の歩数								歩
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分								満腹/腹八分
		日	2	3	4	5	6	7	8
体重	朝の体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数/日	一日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分		満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
		日	9	10	11	12	13	14	15
体重	朝の体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数/日	一日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分		満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
		日	16	17	18	19	20	21	22
体重	朝の体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数/日	一日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分		満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
		日	24	24	25	26	27	28	29
体重	朝の体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数/日	一日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分		満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
		日	30	<感想>					
体重	朝の体重		kg						
歩数/日	一日の歩数		歩						
運動	運動時間や運動種目								
食生活	満腹/腹八分		満腹/腹八分						

# 10月の運動カレンダー

## 今月の運動 【かかとあげとつま先あげ】

もっとやりたい！  
そんな人は立位で  
チャレンジ



### かかとあげ運動



指で地面をつかむように



### つま先あげ運動



すねを意識しながらあげる

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座る（または立つ）
- ② 姿勢を崩さずに、つま先で地面をつかむよう意識しながら、かかとをあげる。  
この時、ふくらはぎの筋肉を意識して。
- ③ ゆっくりと10～30回×1～3セットを

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座る。
- ② 姿勢を崩さずに、すねの筋肉とふくらはぎのハリを意識しながら、つま先を上げる。
- ③ ゆっくりと10～30回/1セットを1～3セット

	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	日にち		1	2	3	4	5	6
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	7	8	9	10	11	12	13
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	14	15	16	17	18	19	20
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	21	22	23	24	25	26	27
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分
	日にち	28	29	30	31			
体重	朝の体重	Kg	Kg	Kg	Kg			
歩数/日	一日の歩数	歩	歩	歩	歩			
運動	運動時間や運動種目							
食生活	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分	満腹/腹八分			

## 質問調査票

実施日：平成 年 月 日

氏名： \_\_\_\_\_

性別： 男性 ・ 女性

生年月日：19 年/(大・昭・平) 年 月 日

満年齢： 歳

この質問紙は、皆様のこころとからだの健康状態を把握する目的でおこなわれます。

「正しい答え」や「間違った答え」はありません。

結果はコンピュータにより統計的に処理し、個人情報などプライバシーに関することを公表することは一切ありませんので、ありのままお答えください。

直感で構いませんので、ゆっくりと、休みを入れながら回答してください。

## ID

1. あなたの健康状態はどうですか？ (SF 3 6 より引用)

- ①良い ②やや良い ③ふつう ④やや悪い ⑤悪い

2. 一年前と比べて現在の健康状態はいかがですか？ (SF 3 6 より引用)

- ①良い ②やや良い ③ほぼ同じ ④やや悪い ⑤悪い

3. 他の人に比べて病気になりやすいと思いますか？ (SF 3 6 問11ア)

- ①そう思う ②ややそう思う ③なんとも言えない  
④あまりそう思わない ⑤まったくそう思わない

4. 人並みに健康だと思えますか？ (SF 3 6 問11イ)

- ①そう思う ②ややそう思う ③なんとも言えない  
④あまりそう思わない ⑤まったくそう思わない

5. 健康状態は良いですか？ (SF 3 6 問11エ)

- ①そう思う ②ややそう思う ③なんとも言えない  
④あまりそう思わない ⑤まったくそう思わない

6. 1年1年、健康状態が悪くなるような気がしますか？ (SF 3 6 問11ウ)

- ①そう思う ②ややそう思う ③なんとも言えない  
④あまりそう思わない ⑤まったくそう思わない

7. 何かをする時集中してできますか？ (GHQ12-1)

- ①できる ②ややできる ③ふつう ④ややできない ⑤できない

8. 心配事があってよく眠れないことがありますか？ (GHQ12-2)

- ①よくある ②時々ある ③どちらとも言えない ④あまりない ⑤ない

9. 自分のしていることに生きがいを感じることはありますか？ (GHQ12-3)

- ①ある ②ややある ③ふつう ④あまりない ⑤ない

10. 物事を容易に決めることができますか？ (GHQ12-4)

- ①できる ②ややできる ③ふつう ④ややできない ⑤できない

11. ストレスを感じることはありますか？ (GHQ12-5)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④時々ある ⑤ある

12. 問題を解決できずに困ることがありますか？ (GHQ12-6)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④ややある ⑤ある

13. 日常生活を楽しく送ることができますか？ (GHQ12-7)

- ①できる ②ややできる ③ふつう ④ややできない ⑤できない

14. 問題があった時に積極的に解決しようとすることができますか？ (GHQ12-8)

- ①できる ②ややできる ③ふつう ④ややできない ⑤できない

15. 気が重くて憂うつになることはありますか？ (GHQ12-9)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④ややある ⑤ある

16. 自信を失うことはありますか？ (GHQ12-10)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④ややある ⑤ある

17. 「自分は役に立たない人間だ」と考えたことはありますか？ (GHQ12-11)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④ややある ⑤ある

18. 「一般的にみて幸せ」と感じることはありますか？ (GHQ12-12)

- ①ない ②あまりない ③ふつう ④ややある ⑤ある

★19. あなたの運動習慣についてお聞きします

19. 定期的な身体活動(運動・移動・家事・仕事)についてお聞きします。

19-1. 運動習慣(体操・運動として意識的に身体を動かすこと)はありますか？

0:なし

1:あり

運動習慣のある方は、①運動種目、②頻度(週に何回実践しているか)、③時間(1回につき何分実践しているか)、④継続期間(何年何か月間続けているのか)について教えてください。

※運動種目は以下の口のなかから選び、番号でお答えください。

- |          |            |               |        |        |
|----------|------------|---------------|--------|--------|
| ①ウォーキング、 | ②散歩、       | ③テレビ体操・ラジオ体操、 | ④筋力運動、 | ⑤柔軟体操、 |
| ⑥水泳、     | ⑦水中ウォーキング、 | ⑧その他(具体的な種目)  |        |        |

■1 種目(上記の口から番号で):( ) 具体的な運動名があれば( )

頻度:週に( )回

時間:1回につき( )分

継続期間:( )年( )か月

■2 種目(上記の口から番号で):( ) 具体的な運動名があれば( )

頻度:週に( )回

時間:1回につき( )分

継続期間:( )年( )か月

- 3 種目(上記の口から番号で):( ) 具体的な運動名があれば( )  
頻度:週に( )回  
時間:1回につき( )分  
継続期間:( )年( )か月

★20. あなたの生活習慣についてお聞きします

20-1. 周囲の人に比べてふだんの食事量はどうですか？

- ①多い ②やや多い ③同じくらい ④やや少ない ⑤少ない

20-2. 周囲の人と比べてふだんのアルコールの量はどうですか？

- ①多い ②やや多い ③同じくらい ④やや少ない ⑤少ない(飲まない)

20-3. あなたは現在、タバコを吸っていますか？

- ①以前から吸わない  
②やめた( 歳から 歳まで, 1日平均 本くらい吸っていた)  
③現在吸っている( 歳から 歳まで, 1日平均 本くらい吸っている)

★100歳まで生きるとしたら運動や体操は何歳まで続けたいと思いますか？

約( )歳まで

★日々の生活の中で気になる事はありますか？嬉しいこと, 辛いことなど, どんなことでも構いませんのでご自由にお書きください。(無記入でも構いません)。

質問は以上となります。

ご協力に感謝申し上げます。

筑波大学 田中喜代次研究室

## ○元気アップ教室「説明・運動体験会」 実施結果

1. 日時：平成24年6月23日（土）10:00～12:00

2. 場所：大津コミュニティセンター（山形清記念館）

3. スタッフ

- ・筑波大学 田中喜代次教授、総合能力研究所 本山輝幸先生、筑波大学院 藪下氏、根本氏
- ・北茨城元気づくりプロジェクト事務局 山崎事務局長、山崎照恵氏、ファシリテーター約4名
- ・北茨城市保健センター 戸倉所長、稲川、安島（は）/記

4. 参加者

申込者 86名 + 説明会のみ申込者 6名

↓

参加者 71名 + 欠席者 20名 - 説明会参加後のキャンセル者 2名 = 現在対象 89名

5. 実施内容

①北茨城元気づくりプロジェクトの説明（保健センター戸倉所長）

②元気アップ教室の説明（田中喜代次教授）

講演「生き方上手で元気長寿」（筑波大学 田中喜代次教授）

③元気アップ教室 2講座（同日の時間を分けて実施）の説明

- ・運動「脳を元気に保つトレーニング」（総合能力研究所 本山先生）  
椅子を使って簡単な筋力トレーニングを実施
- ・「ウォーキング&リラクゼーション講座」（筑波大学院 藪下氏）  
指まわしや手を使ったストレッチ等を実施

↓

参加者に、講座の希望調査票へ記入を依頼。説明会終了後に受付で回収。

④今後の説明

希望調査票をもとに2クラスへ編成。田中研究所より結果通知を実施する。

2回目と6回目は元気度チェック（体力測定と質問用紙）

なるべく全回数参加を勧める。着替え、水分、運動用内履き等の持参を説明。

6. 実施後、打ち合わせ

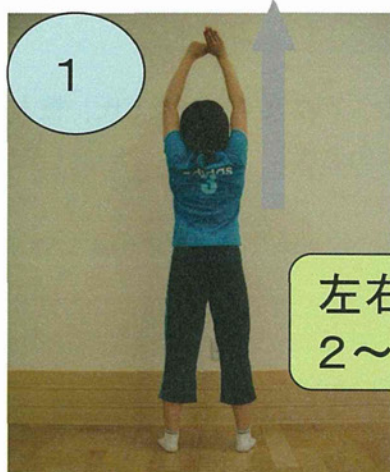
- ・本日欠席者20名には事務局が来週早々に連絡し、講座の希望調査を取る。
- ・希望をもとに田中研究所でクラス編成し、来週金曜日までに結果通知と案内を送付。  
（※ハガキは字が小さいため、A4用紙封書にて送付）  
（案内に「例：精神的に落ち込んでいる方などが周りにいたらお誘いください。」等の一文を追加）
- ・人数を見て6/23説明会のみ参加者等は、必要に応じて次回のコースご案内の通知をする。
- ・車はコミュニティセンター第二駐車場利用の他、ようそろーや港近辺への駐車を案内。  
ファシリテーター2名等が案内を実施。本日迷う方もいたが、大きな混乱はなかった。



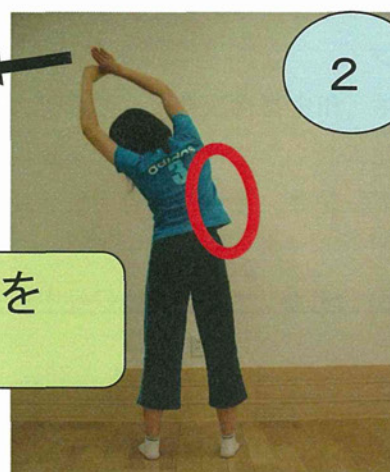
## 元気アップ体操～ストレッチ編～



### 体の横を伸ばす：腰痛予防・緩和に



上へ身体をのばす

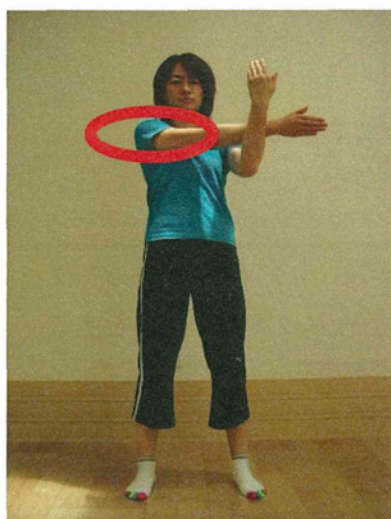


息を吐きながら  
ゆっくりと身体を  
傾ける

左右とも10秒間を  
2～3回のばす

- 1: 両足を肩幅に開いて立つ
- 2: 両手を上げ、右手の親指を左手で持つ
- 3: 一度上へのびた後(①)、左側へゆっくりと身体を倒し、右側の脇から腰の辺りまでをのばす(②)。
- 4: 反対側も同様に。

### 肩から上腕を伸ばす：肩こり予防・緩和に



左右とも10秒間を  
1～2回のばす

- 1: 両足を肩幅に開いて立つ
- 2: 右手を伸ばして体の前へ
- 3: 左手は右手の下からいれて、右手を身体へ引き寄せる
- 4: この時右手(伸ばしている手)は力をいれない
- 5: 反対側も同様に。

## ふくらはぎを伸ばす：膝痛予防・緩和に、こむらがり予防に



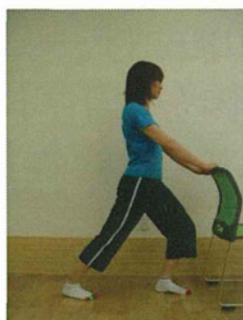
左右とも10秒間を  
2～3回のばす



視線は前

つま先は同じ  
方向にむける

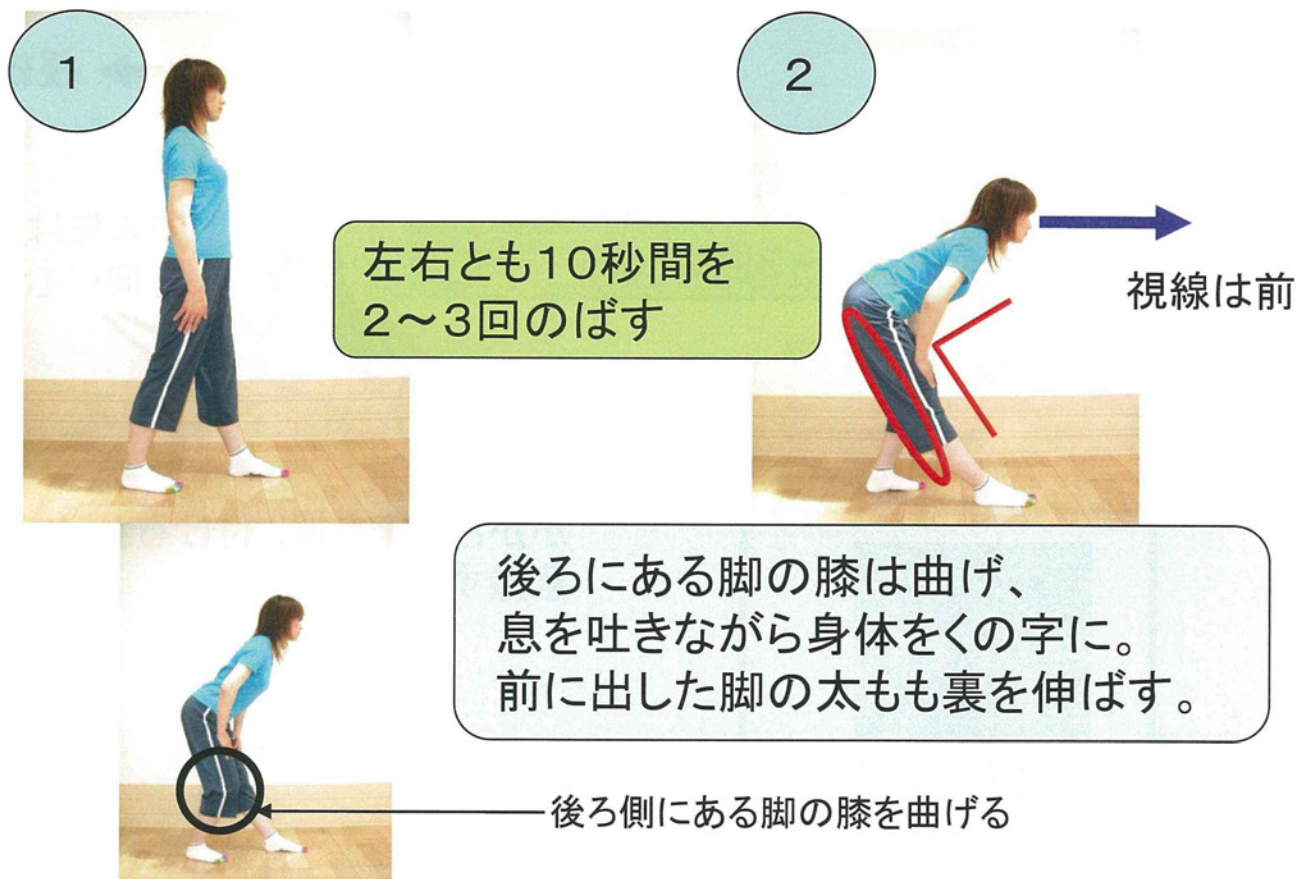
かかとは床を押し付けるように  
意識する



椅子や壁を使うと  
さらによく伸びます

- 1: 前後に両脚を開く(肩幅くらい) (①)
- 2: つま先が同じ方向を向いているかを確認
- 3: 後ろに引いた足のかかとに体重を乗せながら、おへそを前に出すように、前足の膝を軽く曲げる (②)
- 4: ゆっくりと呼吸をしながら10秒ほど伸ばす。  
反対の足も同様におこなう。

## ふとももの裏を伸ばす：膝・腰痛予防・緩和、疲労回復



- 1: 前後に両脚を開く(肩幅よりも狭く) (①)
- 2: つま先が同じ方向を向いているかを確認
- 3: 前に出した脚の膝を伸ばしながら身体をくの字に曲げ、前に出した脚のふともも裏を伸ばす(②)。(この時、後ろにある脚の膝は曲げる)
- 4: 手はバランスのとれるよう、前に出した足の膝の上や太ももの上へ

## ふとももの前を伸ばす：膝痛予防・緩和、股関節のばし



- 1: 壁や椅子など身体を支えることのできる場所を選ぶ
- 2: 左手で身体を支えながら左脚で立ち、右脚の足首(またはつま先)を右手でもつ。
- 3: 右脚の太ももの前をのばす
- 4: 左脚の太ももをのばすときも同様に

左右とも10秒間を  
2～3回のばす



足首まで手が届かない場合は、  
靴下やズボンの裾を持つと良い

## 深呼吸：複式呼吸

ゆっくり大きく  
2～3回複式呼吸



- 1: 両手をゆっくり大きく広げながら、お腹いっぱい空気を吸う
- 2: ゆっくり長く息を吐きながら背中を丸める