

# 筋肉の名前

筋肉の名前を憶えましょう！

鍛えている筋肉を意識しながら動かし、覚えましょう



運動

筋肉の名前

## 股関節

### 中殿筋

(ちゅうでんきん)

脚を外に上げる

### 大殿筋

(だいでんきん)

脚を後ろに上げる

### 大腿四頭筋

(だいたいしとうきん)

膝をのぼす

### ハムストリングス

膝をまげる

## 膝関節

### 前脛骨筋

(ぜんけいこつきん)

つま先を上げる(背屈)

### 下腿三頭筋

(かたいさんとうきん)

(腓腹筋/ヒラメ筋)

(底屈) つま先を下げる  
つま先立ち

## 足関節

ワンポイント！

背筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋(緑で示した筋)は、抗重力筋といい、立ったり、歩くときに、重要な働きをする筋肉です。これらの筋肉は、特に注意して鍛える必要があります。

# 運動の実施方法

安全で効果的に行いましょう

## 運動実施の注意点

- 体調の悪い時には無理して運動しないでください
- 血圧が180mmHg以上の時には運動を控えましょう
- 心配なことがございましたら、医師や専門家、スタッフに相談の上、運動を行うようにしましょう

### 頻度

運動習慣をつけるためには毎日行うことが重要です。1回の運動時間は短くても決まった時間に実施する習慣を身につけることが肝心です。ぜひ、手帳につけて運動したのかの確認をしましょう。

### 運動種目

ストレッチで体をほぐしてからトレーニングを行いましょう。また、最後にストレッチをすると疲れが翌日に残りにくくなります。

### 回数

ストレッチは1ポーズ、8秒×2回を目安に行いましょう。筋トレやバランス練習は1種目8回を目安に行い、慣れてきたら2～3セットを目標にしましょう。

### 運動実施の キーポイント

健康長寿の秘訣は足腰を鍛えて歩く力をいつまでも保つことです。そのためには鍛えるべきポイントとなる筋肉があります。これらの筋肉を覚えて、運動中にどこの筋肉が働いているかを意識しながら行いましょう。



運動

運動の実施方法

# 運動実施の10か条

安全で効果的に行いましょう

## 運動を始める前に

運動は無理をして行くと筋や関節損傷の危険を伴います。特に今まで運動をしていない方が始める時が危険です。まずは以下の10か条を覚えて、安全で効果的なトレーニングを行いましょう。



運動

運動実施の10か条

**1条** 無理はしないで徐々に行う

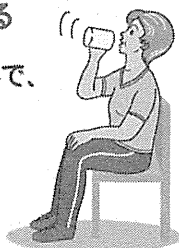
**2条** ストレッチをしてから開始する

体が暖まっていない状態で筋トレをすると、ケガにつながります。



**3条** 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。



**4条** 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

**5条** トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまって行いましょう。



**6条** トレーニング中は息を止めない

**7条** トレーニングは「イチ・ニイ・サン・シ」のゆったりテンポ

息を止めると、血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。



**8条** トレーニングを自己流にアレンジしない

それぞれのトレーニングは、効果ができるように計画されています。自己流に変更しないで型を守りましょう。

**9条** トレーニング内容は複数の種目を行う

運動は内容により効果が異なります。筋トレやバランス練習など複数の種目を行いましょう。

**10条** 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。





# 運動プログラム(60分)

## ストレッチ編

### 運動の実施方法

#### 頻度

…運動習慣をつけるためには毎日行うことが重要です。1回の運動時間は決まった時間に実施する習慣を身につけることが肝心です。

#### 運動種目

…ストレッチで体をほぐしてからトレーニング初級を行いましょう。また、最後にストレッチをすると疲れが翌日に残りません。初級が上達したら中級、上級へ進みましょう

### 運動実施キーポイント

健康長寿の秘訣は足腰を鍛えて歩く力をいつまでも保つことです。そのためには鍛えるべきポイントとなる、筋肉があります。運動中にどこの筋肉が働いているか意識しながら行いましょう。



運動

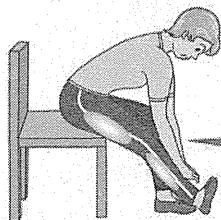
運動プログラム  
ストレッチ編

#### 1. 脚うらのばし

◆ハムストリングス、下腿三頭筋

##### 手順

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す



膝を曲げないように注意!

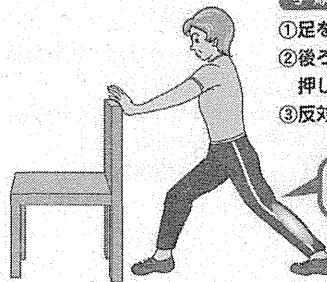
つま先は天井へ向ける

#### 3. アキレス腱のばし

◆下腿三頭筋

##### 手順

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す



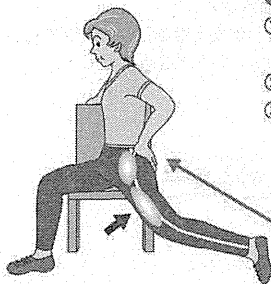
膝をのばし、ガニ股にならないよう注意!

#### 2. 脚おもてのばし

◆股関節屈筋群、大腿四頭筋

##### 手順

- ①つま先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す



腰を前に出す

#### 4. お尻のばし

◆中殿筋と周囲の臀部の筋群

##### 手順

- ①片足を組んで座る
- ②組んだ足をつま先側に体を倒す
- ③反対側も繰り返す



背中が丸まらないように注意!

# 運動プログラム(60分)

## 初級編



運動

運動プログラム 初級編

### 1. ばんざい

◆肩周囲と背筋群

①



手順

- ①両脇を開き、指先を上に向けて、肘を肩の高さまで上げる
- ②肩を中心に、指先を下に向ける

②

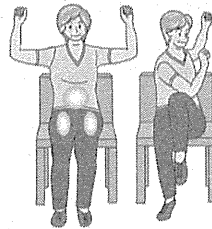


胸をはりましょう

### 3. ツイスト

◆腹筋群と股関節屈筋群

①



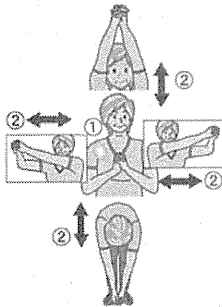
手順

- ①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側の腿を上げ、肘とくっつける
- ③反対側も行う

なるべく体がかがめないようにしましょう

### 2. おいのり

◆腕、胸、肩周囲筋群

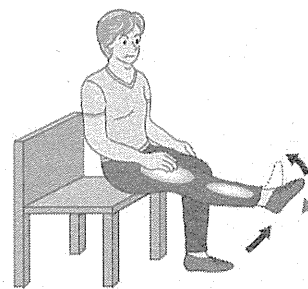


手順

- ①両腕を強く押し合いながら、手を胸の前で組む
- ②腕を押し合ったまま、右・左・上・下・前へと動かす

### 4. けりあげ

◆主に大腿四頭筋



手順

- ①イスに浅く座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすくにのばす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

膝をのぼしたら、つま先を上に向ける

### 5. 膝の曲げ

◆ハムストリングス

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ



手順

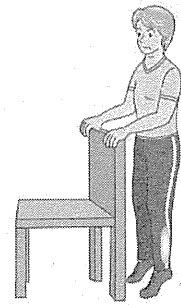
- ①ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
- ②ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす
- ③反対側も繰り返す

太ももは、前に出さない

太ももは動かすず、膝だけを曲げる

### 7. 背のび

◆下腿三頭筋



手順

- ①ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす

指先まで力を入れて

### 6. 横上げ

◆主に中殿筋

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ



手順

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくりと足を真横に上げる
- ③ゆっくりと足を下ろす
- ④反対側も繰り返す

ガニ股にならず、真横に上げる

### 8. スクワット

◆主に大殿筋、大腿四頭筋



手順

- ①つま先と膝を正面に向けて立つ
- ②しゃがんで立ち上がる

膝は直角になるまで曲げない

背すじをのぼして行う

足は肩幅に開く



# 運動プログラム(60分)

## 中級編

### 1. 足上げ

◆股関節屈筋群



手順

膝を曲げたまま片足をもちあげる

背中が丸まらないように注意!

### 3. 背すじのぼし

◆背筋群



手順

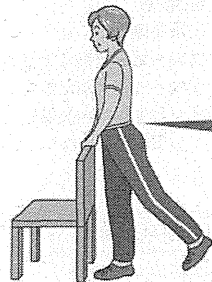
- ①まっすぐに立って背中全体を壁につける
- ②バンザイをする

腰は反らさないように注意!

近くに壁がない場合には、ヘアになって背中合わせをしてバンザイをしましょう。

### 2. 足そらし

◆大殿筋



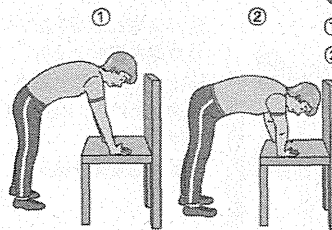
手順

- ①イスに両手でつかまる
- ②片足を後ろに持ち上げる

腰が反らないように注意!

### 4. 腕立て伏せ

◆肩、腕、胸、背筋群



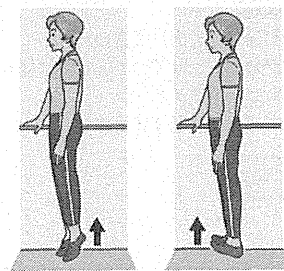
手順

- ①イスの座面に手を置く
- ②肘を曲げて戻す

一度ずつ、腕はまっすぐにのぼす

### 5. 両足あげそらし

◆下腿三頭筋、前脛骨筋

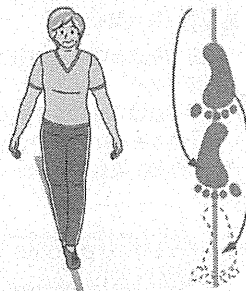


手順

- ①イスや壁につかまってまっすぐに立つ
- ②かかとをあげる
- ③つま先をあげる

### 7. つぎ足歩行

◆バランス練習

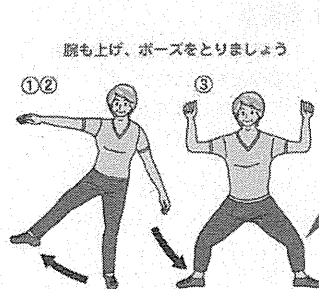


手順

- ①線の上に立つ
- ②つま先にかかとをつけるように歩く
- ③10歩行う

### 6. しこふみ

◆バランス練習



手順

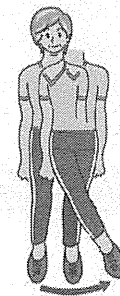
腕も上げ、ポーズをとりましょう

- ①片足を上げる
- ②上げた足を大きく開く
- ③膝を曲げて着地する

膝をやわらかく使しましょう

### 8. クロスステップ

◆歩行練習



手順 (左へ進む)

- ①右足を左足の横に出す(前から)
- ②左足を抜く
- ③右足を左足の横に出す(後ろから)
- ④逆の手順で繰り返す、右へ進む



運動

運動プログラム 中級編

# 運動プログラム(60分)

## 上級編



運動

運動プログラム 上級編

### 1. しのび足

◆歩行練習



#### 手順

足音をたてないように  
そっと歩く

### 3. 足で円を描く

◆バランス練習



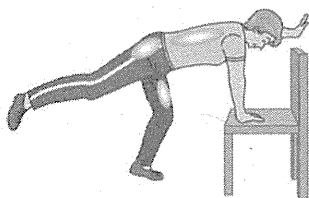
#### 手順

- ①床に円を描くように足を動かす
- ②反対側も繰り返す

できるだけ速くへ  
足を動かしましょう

### 2. 立橋

◆背筋、大殿筋、大腿四頭筋、  
バランス練習

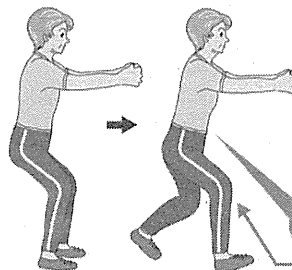


#### 手順

- ①イスなどに両手をつく
- ②片足を持ち上げる
- ③上げた足と反対側の腕を上げて、3秒保持する
- ④反対側も繰り返す

### 4. モンキー・ウォーク

◆歩行練習



#### 手順

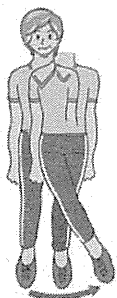
- ①腰を落とす
- ②手を組んで前に上げる
- ③ゆっくりと前に歩く
- ④なれてきたら大腿にしてみましょう

腰を曲げないように注意!

膝はのばさないで行う

### 5. クロス・ステップ(スピード)

◆歩行練習



#### 手順 (左へ進む)

- ①右足を左足の横に出す(前から)
  - ②左足を抜く
  - ③右足を左足の横に出す(後ろから)
- 以上をできるだけ速く行う
- ④逆の手順で繰り返し、右へ進む

できるだけ速く行います  
転倒に注意!

### 7. 背のび(スピード)

◆下腿三頭筋



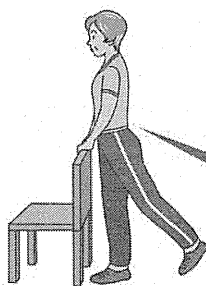
#### 手順

- ①両足を軽く開いて立つ
- ②かかとを上げてつま先立ちになる
- ③かかとを下ろす
- ④できるだけ速く繰り返す

転倒に注意!

### 6. 足そらし(スピード)

◆大殿筋



#### 手順

- ①イスに両手でつかまる
- ②片足を後ろに持ち上げる
- ③できるだけ速く繰り返す
- ④30回を目標に行う

腰が反らないように注意!

### 8. パタパタ

◆前脛骨筋



#### 手順

- ①片足をすこし前に出す
- ②かかとを床につけ、つま先を上げて下ろす
- ③できるだけ早く繰り返す

膝はのばす



# 運動の実施方法

安全で効果的に行いましょう

## 身体活動の注意点

- ①身体活動や運動の良い点・悪い点を書き出してみよう
- ②身体活動や運動の良い点・悪い点について、皆さんで話し合ってみよう
- ③悪い点を減らすための方策について、話し合ってみよう

運動すること、身体活動を増やすことの良い点(メリット、恩恵)

[1]

[2]

[3]

[4]

[5]

運動すること、身体活動を増やすことの良い点(デメリット、負担)

[1]

[2]

[3]

[4]

[5]



運動

運動の実施方法



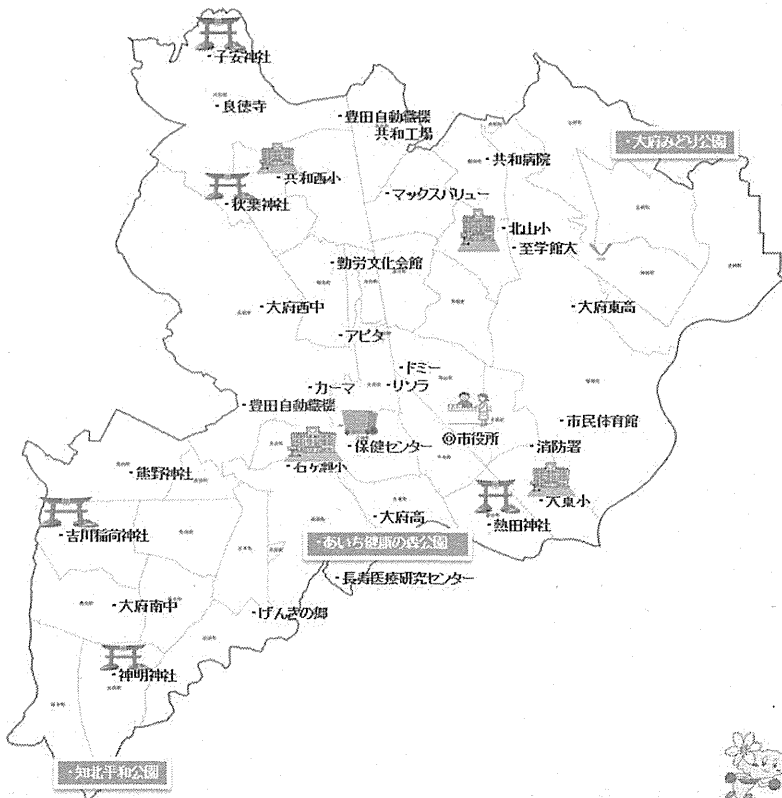
# 運動のまとめ①

活動の範囲を広げよう

## ぐるり〜っと ご長寿の町歩きマップ

日付：  
お名前：  
記録期間：

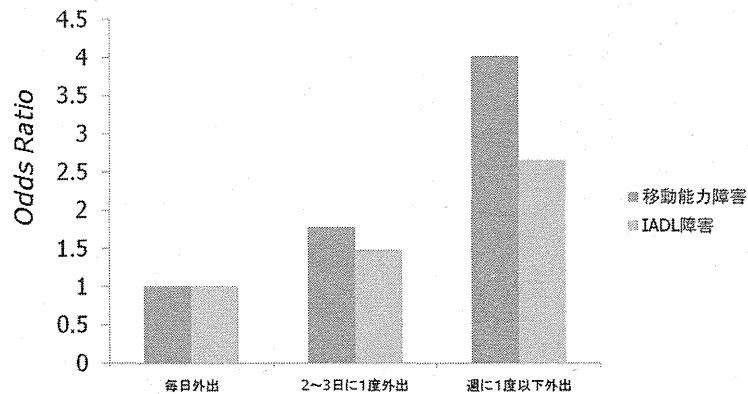
\* この1週間で、外出したところに○をつけて線でつなげてみましょう。  
車でも歩きでも構いません。



大府市の健康づくり マスコットキャラクター おぶちゃん

## 外出と障害の発生との関係

65歳以上の高齢者(新潟) n=1267



Fujita J Epidemiol. 2006



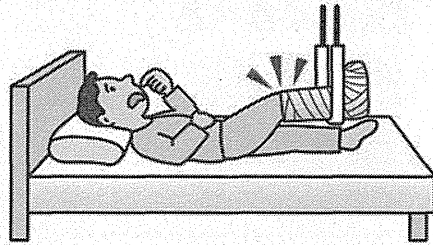
運動

運動のまとめ①

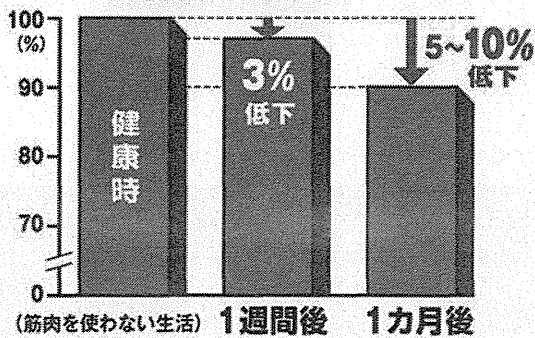
# 運動のまとめ②

活動の範囲を広げよう

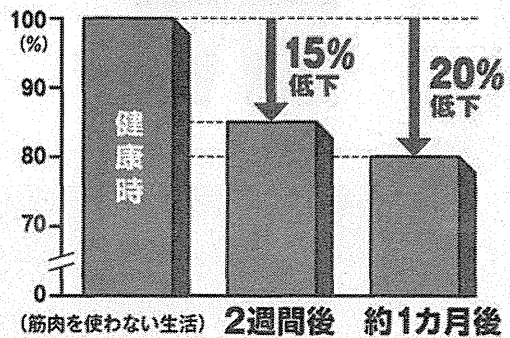
## 筋肉を使わない生活



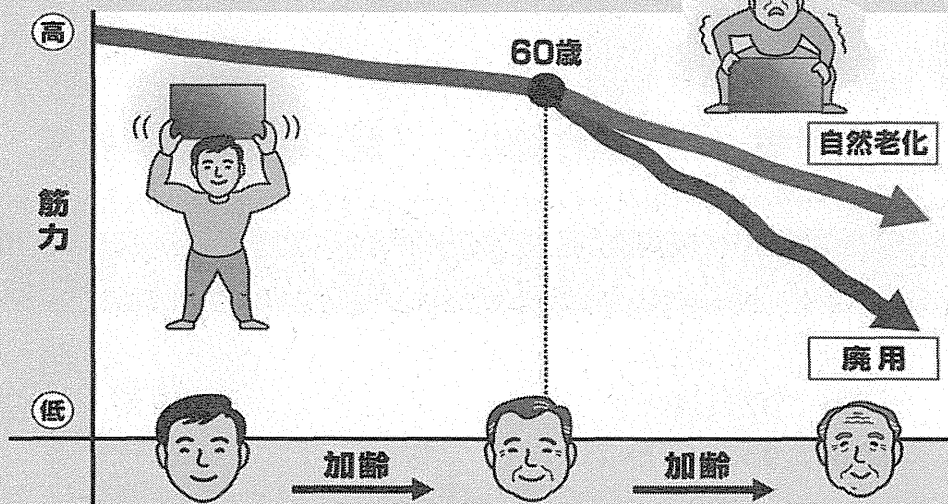
大腿前面の膝をのぼす  
筋肉の萎縮



大腿前面の膝をのぼす  
筋力の低下



## 筋力の加齢変化



運動

運動のまとめ②