

Ⅱ 成年編



◇成年期の特徴

社会的には、働く、子どもを育てるなど、極めて活動的な時期となります。身体的にも機能は充実しています。働けるということが健康であると考えられる時期にあたっています。この時期は、家庭を形成し、子どもを育て、子どもの身体や病気をとおしてもう一度健康の問題を考えるよいチャンスと言えます。

しかしながら、「仕事が忙しくて時間が取れない」、「きつくて楽しくない」、「準備や着替えが面倒だ」、「人前でやるのは気が重い」、「運動は疲れる、疲労がなかなか抜けない」、「つい食べ過ぎ飲み過ぎになる」、「苦しい割にはダイエット効果が出ない」、「経済的負担が大きい」等々、運動が続けられない理由は様々ですが、自分のライフスタイルに無理に上乗せする特別な健康づくり、ダイエットでは、1か月、2か月は続けられても、半年、1年となるとほとんど続かないというのが現状です。

そのためには、どんなに子育てや仕事が忙しくても、どんなに不規則な生活をしていても、「座りながら」、「歩きながら」など、日常の動作にちょっと工夫をすれば簡単にできる「ながら運動」の実施が大切となります。

また、ただ運動するだけではなく、運動することと脳を刺激することを同時に行うことによって、けがの防止や若年性認知症の予防にもつながることから、コーディネーショントレーニングを取り入れたり、体力維持という観点から運動器（筋肉・関節・骨）強化のための筋力トレーニングを行ったりすることも大切です。

1-1 ながら運動（家事編）

【運動のねらい】

生活習慣病予防、運動不足解消、ダイエット

【実施人数】

1名

【運動時間・頻度】

毎日（30秒程度で数回）

【活動場所、使用器具、用具】

場所：室内

用具：室内にある椅子など

【活動上の留意点】

- ・マイペースで行いましょう。
- ・自分のライフスタイルに無理のないように取り入れましょう。

【運動方法】

◇準備運動

ふくらはぎやアキレス腱伸ばし、足首回しなどを行います。

◇家事ながら運動

- ① テレビを見ながら、足を組み、前後に押し合います。（左右）
- ② お風呂に入りながら、お風呂ボートこぎを行います。
風呂桶の向きを逆にして行います。
- ③ ゴミを出しながら、ゴミ出しダンベル巻き上げを行います。
- ④ 洗濯物をたたみながら、洗濯物仕分けツイストを行います。

ながら運動のイメージ（家事編）



① テレビを見ながら、足を組み、前後に押し合います。（左右）



② お風呂に入りながら、お風呂ボートこぎを行います。

風呂桶の向きを逆に行います。



③ ゴミを出しながら、ゴミ出しダンベル巻き上げをします。



④ 洗濯物をたたみながら、洗濯物仕分けツイストを行います。

1-2 ながら運動（ビジネス編）

【運動のねらい】

生活習慣病予防、運動不足解消、ダイエット

【実施人数】

1名

【運動時間・頻度】

毎日（30秒程度で数回）

【活動場所、使用器具、用具】

場所：室内

用具：室内にある椅子など

【活動上の留意点】

- ・マイペースで行いましょう。
- ・自分のビジネススタイルに無理のないように取り入れましょう。

【運動方法】

◇準備運動

ふくらはぎやアキレス腱伸ばし、足首回しなどを行います。

◇通勤ながら運動

- ① 大股速足一直線歩き
- ② 階段昇降運動
- ③ ビジネスバッグを活用したトレーニング
- ④ 椅子に座ってのトレーニング

ながら運動のイメージ（ビジネス編）



① 大股速足一直線歩きしながら、腹筋を引き締めます。



② 階段を昇降しながら、下半身を鍛えます。



③ 待ち時間を利用しながら、ビジネスバッグを活用して上半身を鍛えます。



④ 椅子に座りながら、腕を胸の前で組み、両腕を前後に押し合います。
椅子に座りながら、足を組み、組んだ上の足と両腕で上下に押し合います。

2 コーディネーショントレーニング

[運動のねらい]

脳と神経回路の活性化、けが予防、調整力の向上

[実施人数]

1名又は2名、複数人でも可

[運動時間・頻度]

毎日（1回30分程度）

[活動場所、使用器具、用具]

場所：室内（自宅、体育館等）

用具：あれば、ラダー、各種ボールなど

[活動上の留意点]

- ・自分のペースで行い、競争しないようにしましょう。
- ・できることも大切ですが、できないことで脳への刺激を与えましょう。

[運動方法]

◇準備運動

体の各部を20秒程度ゆったり伸ばすストレッチングを行い、筋や関節をほぐします。

◇コーディネーショントレーニングの7つの能力

- ① 定位能力（情報処理）
相手やボールなど動いているものと自分の位置関係を正確に把握する能力
- ② 変換能力（先取り、予測）
状況や変化に合わせて、素早く動作を切り替える能力
- ③ 連結能力（コンビネーション能力）
関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させて、体全体をスムーズに動かす能力
- ④ 反応能力
合図に素早く反応して、正確に反応する能力
- ⑤ 識別能力（巧緻性、ボール感覚）
手や足、用具などを精密に操作する能力
- ⑥ リズム能力
動きをまねしたり、イメージを表現したりする能力
- ⑦ バランス能力
不安定な体制でもプレーを継続する能力

コーディネーショントレーニングのイメージ

- ボールロール (定位能力・連結能力・識別能力・リズム能力)



ボールを真上に上げ、そのボールの周りを手で1周させ、ボールを落とさずにキャッチします。

写真は、サッカーボールを用いたトレーニングですが、ボールの大きさを変え、テニスボールを使用したり、片手でなく両手を回したりするなどの応用を工夫するといいでしょう。

- マリオネット (変換能力・連結能力・リズム能力・バランス能力)



腕は上・横・下の3拍子、脚は閉じる・開くの2拍子を同時にできるだけ素早く行います。

応用として、写真のように、腕は右横・左横・右前・左前の4拍子、足は閉じる・開くの2拍子を同時にできるだけ素早く行います。

- クロスタッチ (変換能力・連結能力・リズム能力・バランス能力)



右手で左足、左手で右足に触れます。この動作をできるだけ素早く繰り返します。

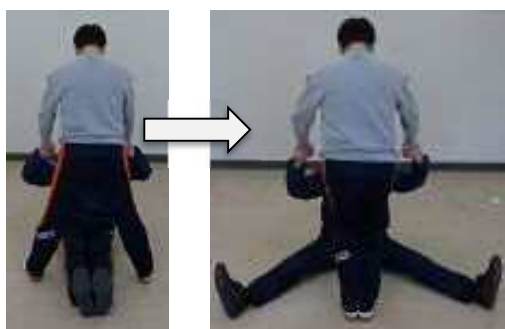
また、写真(左)のように体の前で行う動作に加え、写真(右)のように体の後ろで触れる動作をできるだけ素早く繰り返します。

- ツーボールパス (定位能力 変換能力 識別能力 リズム能力)



2人組でそれぞれがボールを持ち、同時にボールを投げてパスをします。パスしたボール同士が当たらないように、パートナーと事前にパスする高さを話し合う必要があります。バウンズパスにするなど応用を工夫するといいでしょう。

- リズムジャンプ (定位能力 反応能力 リズム能力 バランス能力)



写真のように1人が座り、脚を伸ばしたまま閉じる・開く動作を繰り返し、もう1人が閉じている脚の外側と、開いた脚の間に着地するジャンプを繰り返します。

応用として、リズムに変化を取り入れて、開く・開く・閉じるなど、工夫をするといいでしょう。

3 運動器強化のための筋力トレーニング

[運動のねらい]

運動器関連症状（腰痛症、肩こり、膝痛等）の予防

[実施人数]

適宜

[運動時間・頻度]

10～15回×2セット（3秒かけて動かし、3秒かけて戻します。）

インターバルは、1分以内が目標

[活動場所、使用器具、用具]

場所：自宅及び地域の体育館など

用具：水や砂を入れたペットボトル、ダンベル

※ 重さは、個人の筋力に合わせて無理なく設定します。

[活動上の留意点]

- ・各自の筋力に応じて無理なく行い、必要に応じて負荷をかけていきましょう。
- ・筋トレ中の呼吸方法は、力を入れる（縮める）ときに吐き、力を抜く（伸ばす）ときに吸うようにしましょう。
- ・腕立てのときは逆で、伏せるときに吸い、体を上げたときに吐くようにしましょう。

[運動方法]

◇準備運動

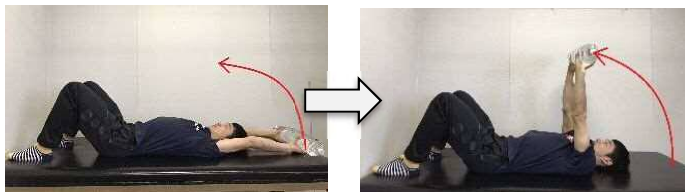
体の各部を20秒程度ゆったり伸ばすストレッチングを行い、筋や関節をほぐします。

◇筋力トレーニングのバリエーション

- ① プルオーバー（胸、背中）
- ② ダンベルプレス（肩）
- ③ プッシュアップ（胸）
- ④ リバースプッシュアップ（二の腕）
- ⑤ ワイドスクワット（下半身）
- ⑥ ヒップリフト（尻）
- ⑦ アブダクション（外転筋）
- ⑧ クランチ（腹）
- ⑨ アームレッグクロスレイズ（体の裏側）
- ⑩ バッククロスタッチ（背中）

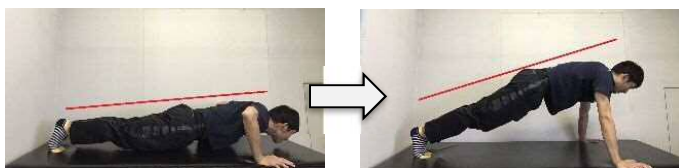
運動器強化のための筋力トレーニングのイメージ

① プルオーバー (胸、背中)



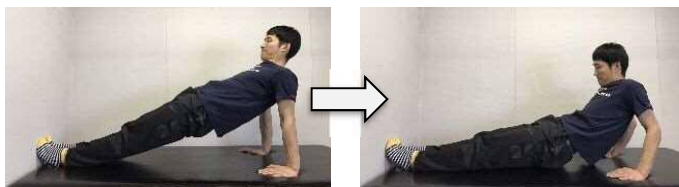
ダンベル (ペットボトルに水を入れた物でもいい可) を手で握ります。腕を伸ばして、弧を描くように動かします。

③ プッシュアップ (胸)



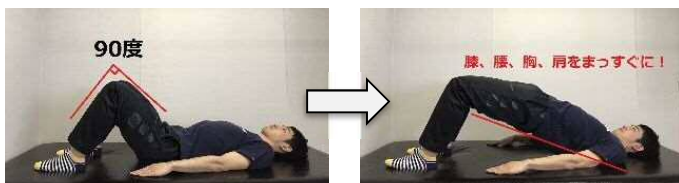
背すじを一直線にして、腕の曲げ伸ばしを行います。

④ リバースプッシュアップ (二の腕)



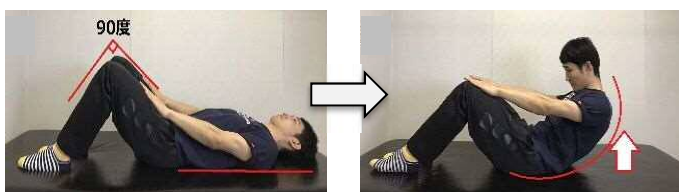
肘を後ろへ引くように曲げていき、体を沈み込ませていきます。肘が開かないように気をつけましょう。

⑥ ヒップリフト (尻)



尻→背中の流れで床から浮かせます。降ろすときは、逆に背中→尻の流れで床に着くようにします。

⑧ クランチ (腹)



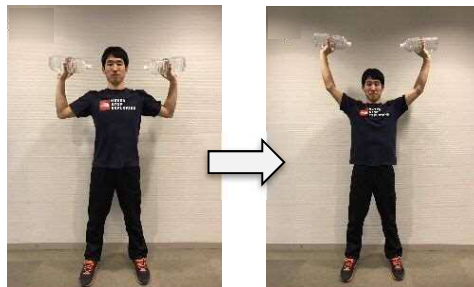
自分のおへそを見るように上体を起こします。手は、太ももから膝へと滑らすように添えておきます。

⑨ アームレッグクロスレイズ (体の裏側)



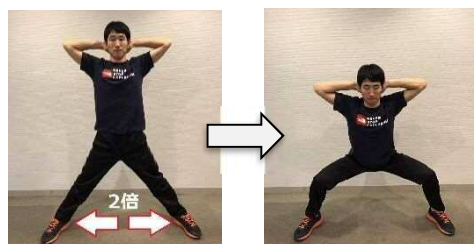
膝を着いて四足姿勢から体を丸めるように対角線の手足を寄せます。その手足を床と平行に伸ばします。(交互)

② ダンベルプレス (肩)



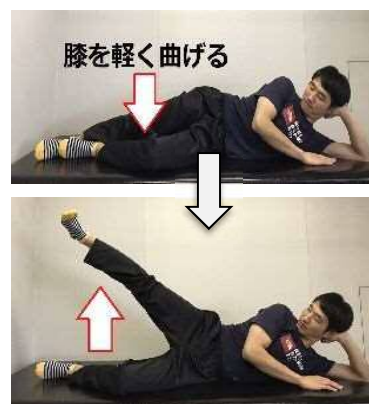
耳の横からまっすぐ上に腕を突き出し、肘が伸びきる前に止めます。

⑤ ワイドスクワット (下半身)



脚は肩幅の2倍に開きます。膝がつま先よりも前に出ないように気をつけましょう。

⑦ アブダクション (外転筋)



上側の脚を伸ばしたまま、上げ下げします。

⑩ バッククロスタッチ (背中)



うつ伏せになり、対角線の手とつま先をタッチさせます。(交互)

