

# ～若返り筋トレで健康社会を～

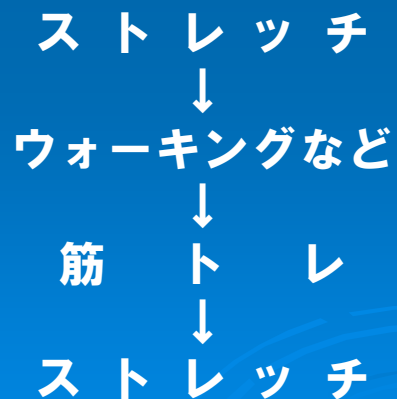


健康でいきいきとした毎日をおくるためには、日頃から「自分自身の健康は自分で守る」という気持ちで健康づくりに取り組むことが大切です。

しかし、運動習慣のない方には、どのように運動づくりを進めていけばよいのか、面倒そうが続けられないと感じる方がいるかもしれません。

そこで、町が推進している「筋力アップトレーニング教室」のメニューから、主なものをご紹介します。いずれも、毎日続けられる簡単なものです。

### <トレーニングの流れ>



## ストレッチ①



### ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎが心地よい張りを感じる幅で足を開く。このとき前側の足の膝がつま先より前に出ないように注意する。

## ストレッチ②



### ふともも（前面）のストレッチ

片足を曲げて甲を持ち、ももの前面が心地よい張りを感じるところで保つ。このとき、バランスを崩さないように気をつける。

## ストレッチ③

### ふともも（後面）のストレッチ

片足は伸ばし、もう一方の足は曲げて座り、背筋を伸ばしてゆっくりと上体を前に倒し、ももの裏側が心地よい張りを感じるところで保つ。



## ストレッチ④

### 腰とおしりのストレッチ

両膝を曲げて腕で膝を支えながら上体を後方にひねり、腰とおしりが心地よい張りを感じるところで保つ。



## ストレッチ⑤



### 体側のストレッチ

足を肩幅に開いて片手を腰に添え、背筋を伸ばして体を側方に倒す。体側に心地よい張りを感じるところで保つ。

## ストレッチ⑥



### 胸のストレッチ

胸を反らせないように気をつけながら、両手を後ろで組む。背筋を伸ばしながら組んだ両手を上げ、胸が心地よい張りを感じるところで保つ。

## ストレッチ⑦

### 背中ストレッチ

足を肩幅に開いて両手を前で組み、ゆっくりと背中を丸めて背中が心地よい張りを感じるところで保つ。



## ストレッチ⑧



### 肩のストレッチ

背筋を伸ばして片腕を胸の方に上げ、もう一方の腕で体の方へ引き寄せ、肩に心地よい張りを感じるところで保つ。

## ストレッチ⑨

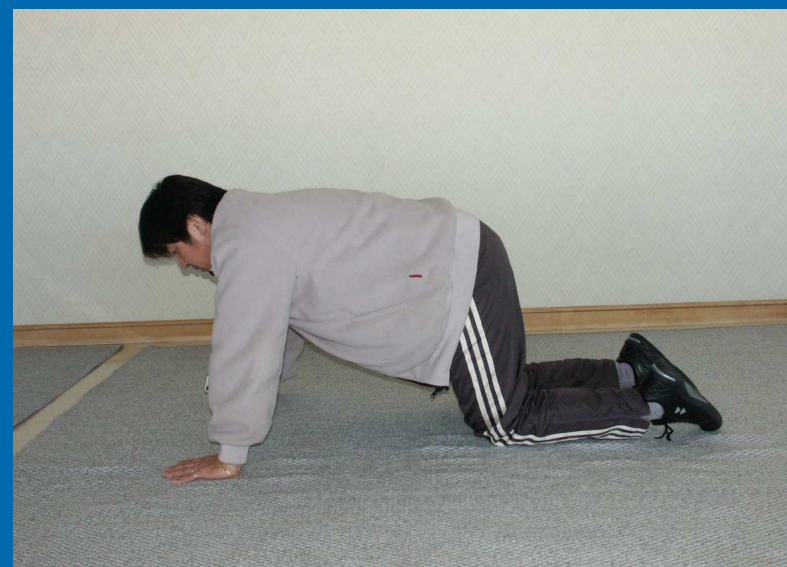
### 首のストレッチ

背筋を伸ばして首を横方向に曲げ、首に心地よい張りを感じるところで保つ。このとき、無理に曲げすぎないように注意する。



## 主な筋トレのメニュー

- 急に大きな負荷をかけないように注意しましょう。
- 反動をつけずに一定のリズムで行いましょう。
- 力を入れるときに息を吐くようにし、呼吸を止めないようにしましょう。
- 負荷がかかっている筋肉を意識して行いましょう。



## 筋トレ①

### 胸・腕の筋トレ

両手を肩幅より広めにし、四つん這いの姿勢から、腰が反らないように気をつけて、ゆっくりと肘を曲げ、1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりともとの姿勢に戻る。

## 筋トレ②



### 背筋の筋トレ

四つん這いの姿勢から右腕を前方に左足を後方にゆっくりと軽く上げる。このときあごを上げないように、また腰を反らせすぎないように注意する。1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりともとの姿勢に戻し、反対側も同様に行う。

## 筋トレ③

### 腹筋の筋トレ

両膝を曲げて両腕は前方に伸ばし、ふとももに触れながらゆっくりと上体を起こす。1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりともとの姿勢に戻る。初めのうちは、背中にクッションなどはさんでもよい。





## 筋トレ④

### 膝の筋トレ（ゴムバンド）

イスに座りゴムバンドを足に巻きつけて、ゆっくりと足を伸ばし、膝が伸びたらつま先を天井に向ける。このとき、膝は伸ばしすぎないように注意する。1秒間、この姿勢を保ち、ゆっくりともとの姿勢に戻る。

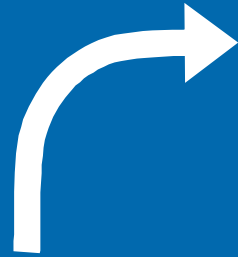
## 筋トレ⑤

### 腹後ろ蹴り出し （ゴムバンド）

ゴムバンドをかかとにかけて背筋を伸ばし、腰を固定したままゆっくりと足を後方に持ち上げる。1秒間、この姿勢を保ち、ゆっくりともとの姿勢に戻る。



## 筋トレ⑥



### スクワット（ゴムバンド）

足は肩幅に広げ、ゴムチューブの両端を両手で持ち、両足でゴムチューブを踏む。手をまっすぐに伸ばしたまま90度まで膝を曲げていく。このとき、手でチューブを引っ張らないように注意する。

実際の教室では、さらに多くのメニュー（いずれも簡単なもの）の中から、科学的根拠に基づき、個人ごとにプログラムを提供して、健康づくりをサポートします。

また、拠点となる施設は、平成15年度からの参加者が集うコミュニティの場として賑わっています。