


「筋カトレーニング」

スクリーン	ファシリテータ
 <p>健幸アンバサダー 養成講座 筋カトレーニング</p> <p>まず、体カチェックをしてみましょう！</p> <p><b>開眼片足立ち</b></p> <p>①両手を腰にあてます ②片足立ちで30秒キープ！ ③上げた足が床や軸足に触れず、位置がずれないように注意</p> <p><b>POINT!</b></p>	<p>ではここからは皆さんと一緒に体操をしていきたいと思ひます。 よろしくお願ひ致します。</p> <p>さっそく体操の前に体カチェックをしていきたいと思ひます。 その場にご起立ください。</p> <p>それでは、まず目を開いたまま片足立ちをして、どのくらいその姿勢をキープできるかをチェックします。</p> <p><b>【見本】</b> はじめにやり方をご説明しますので見ていてくださいね！ 両手を腰にあて、片足立ちをします。 その時、上げた足が床や軸足に触れないように気を付けてください。 床についてしまったら、その場でお待ちください。 もし、ヒールのある靴を履いていてバランスがとりにくそうな方は、靴をお脱ぎくださいね。 <b><u>膝が痛い方・腰が痛い方は競争ではないので、絶対に無理しないでくださいね。</u></b></p> <p>それでは、さっそくやってみましょう！ 30秒数えますので、バランスが崩れて両足をついてしまった場合は、そのままお待ちください。 それでは、準備はよろしいですか？ よーい、スタート！</p> <p>&lt;30秒数える&gt; <b><u>膝や腰が痛い方は絶対に無理しないでください！</u></b> 軸足がずれた、床についてしまったという方はその場でお待ちください。</p> <p>15秒経過～ 残り5・4・3・2・1 ストップです。</p> <p>いかがでしたか？ 30秒間、できた方？(手をあげていただく) お～すごい！ 30秒間、できなかった方？(手をあげていただく) だいじょうぶです！この後一緒に体操しましょう！</p>

**運動の種類と効果**

**有酸素運動** 心肺機能が上がる  
①代謝が上がり、脂肪燃焼力アップ  
→太りにくくなる  
②体力がつき、関節などの痛みが軽くなる

**筋カトレニング** ①代謝が上がり、脂肪燃焼力アップ  
→太りにくくなる  
②体力がつき、関節などの痛みが軽くなる

---

**筋カトレニング実施の5か条**

- ① 各トレーニングは1セット10回行う
- ② 呼吸は止めずに行う
- ③ 痛みや違和感のない範囲で行う
- ④ ゆっくりと動かす
- ⑤ 鍛えている筋肉や伸ばしている部分を意識する

ストレッチも組み合わせると柔軟性も高まり、より効果があります

---

**お勧めの運動プログラム**

筋カトレニングと有酸素運動を交互に行うことで、2つの運動の効果が期待できます。

- ① 【筋カトレニング】太ももの筋トレ
- ② 【有酸素運動】たこみ30秒
- ③ 【筋カトレニング】腕立て伏せ
- ④ 【有酸素運動】たこみ30秒
- ⑤ 【筋カトレニング】肩中の筋トレ
- ⑥ 【有酸素運動】足踏み30秒

---

**【筋トレ①】太ももの体操**

**スクワット**

- ① 肩幅より少し広く足を開いて立つ  
手を肩の高さで前にのばす
- ② 息を吸いながら、4秒かけてゆっくり体を下へ降ろす
- ③ 息を吐きながら4秒かけてゆっくり立ち上がる

①～③を10回くり返す

つま先と膝は同じ位置

---

**【筋トレ①】太ももの体操の注意点**

**スクワットの注意点**

膝を痛める可能性があります！

内股 外股

膝とつま先が同じ方向を向くようにすると◎

皆さんちょっと休憩です  
一度ご着席ください

運動には2種類あるのをご存じでしょうか？

「有酸素運動」と「筋カトレニング」の2種類です。

有酸素運動は血管をしなやかにしたり、体力がつくなどよいことがたくさんありますが、実は歩くだけでは筋肉を増やすことができないんです。

そのため、有酸素運動と筋トレ、どちらも実施するようにしましょう。

筋トレを実施する際に意識してほしいことが5つあります

1つ目：各トレーニングは1セット10回行う。

ですが、きつと感じる方は少なめに始めて慣れてきたら増やしていきましょう

2つ目：呼吸は止めずに行う。

呼吸をとめてしまうと血圧があがる原因にもなってしまいます。

今日は皆さんと一緒に数を数えながら行いたいと思います。

数を数えながらだと自然と呼吸に繋がります。

3つ目：痛みや違和感のない範囲で行う。

腰やひざなど痛みがある方は無理しないでくださいね。

4つ目：ゆっくりと動かす

5つ目：鍛えている筋肉や伸ばしている部分を意識する

ゆっくりと、鍛えている部位を意識することで効果が高まります

それでは本日配布の健幸アンバサダー通信「サルコペニアってご存じですか？」の裏面にある体操をみなさんと一緒に行います。

この運動は筋トレと有酸素運動が組合さった運動プログラムです。

筋トレを3種類行い、その合間に有酸素運動を行います。

ではさっそくやってみましょう！

まずは太ももの筋トレ・スクワットを行います。

肩幅より少し広く足を開いてください。

次に肩の高さに手をあげます。

息を吸いながら4秒かけてゆっくりとおしりをさげていきます。

息を吐きながら4秒かけてゆっくりとたちあがります。

この時の注意ポイント2つあります。

(見本を見せながら)



**内股になったりガニ股になったりすると膝を痛める原因になりますので膝とつま先は同じ方向を向くようにします。**

(自分が横をむいてから説明)



**それから、つま先よりも膝が前に出ると、これも膝を痛める原因になるので膝とつま先は同じ位置になる様にします**

**(手で膝とつま先が縦一直線になるしぐさをして)**

ではまず3回行っていきましょう！

(会場をまわりながら)

息を吸いながら～

1・2・3・4・5・6・7・8

息を吐きながら～

2・2・3・4・5・6・7・8



**内股、がに股にならない様に気をつけてください**

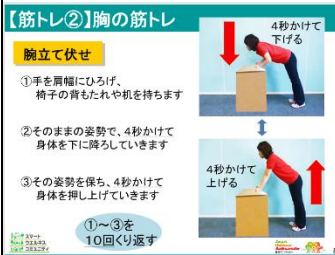
**呼吸を止めずに～**

**膝が痛い方は無理しないでください！**

3・2・3・4・5・6・7・8

ぱっちりです！

では次は胸の筋トレ・腕立て伏せです。



椅子を机の中に入れてください。

手を肩幅にひろげ椅子の背もたれを持ちます。

そのままの姿勢で4秒かけて身体を下に降ろしていきます。

この時の注意ポイントは2つです。

まず肘をしっかりと曲げて胸に体重をのせていきます。

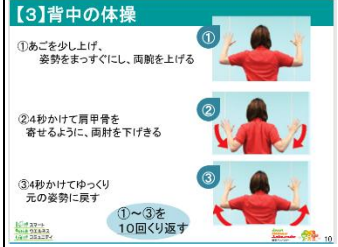
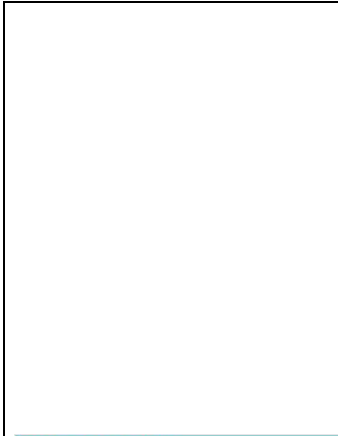
足が近すぎると体重がかからないので足は椅子から少し離します。

ではこちらも3回やってみましょう！

1・2・3・4・5・6・7・8(他の人がカウント)

肘をしっかりと曲げます！

息を止めずにいきましょう～



2・2・3・4・5・6・7・8  
胸にしっかりと体重をのせます！

その調子です！

ラスト1回  
3・2・3・4・5・6・7・8  
ばっちりです！

負荷を軽くする場合はこの様な感じで壁を使って実施しましょう  
逆に負荷を重くする場合には頭から脚までまっすぐ伸ばして実施します。

では最後  
背中の筋トレです。

まず顎をちょっとだけあげてください  
手は横に開きます。

そのまま背中の肩甲骨をぎゅっと近づけるイメージで、ぎゅーと下に下げながら、肩甲骨を寄せていきます  
これは肩こりに効きますので是非やってください

ぎゅーと下げて、そのまま4秒かけてあげていきます  
両手を開いた状態で後ろに下げながら

1, 2, 3, 4

前に戻しながら

5, 6, 7, 8、

ちょっと力を入れてやってください

せーの

両手を開いた状態で後ろに下げながら

1・2・3・4

前に戻しながら

・5・6・7・8(他の方にカウントしてもらう)

ばっちりです！

ここまでは準備運動です！ここからが本番  
通してやっていきます！

筋トレを3つやる間に有酸素運動(その場で足踏み)を30秒いれていきます。

では太ももの筋トレからいきましょう！  
今日は5回やっています（ここはその会場の年齢層もみて決める）  
足を肩幅より広く開いて～

1・2・3・4・5・6・7・8

（会場をまわりながら）

息を吸いながら、おしりをおとします

2・2・3・4・5・6・7・8

その調子です！

3・2・3・4・5・6・7・8

ゆっくりあがります

4・2・3・4・5・6・7・8

内股、ガニ股気をつけます

ラスト1回～

5・2・3・4・5・6・7・8

ぱっちりです！

歩きます！（30秒）

できる方はなるべく足を高くあげて、手を大きくふっていきましょう！

あと10秒

次は胸の筋トレです

椅子の背もたれをつかんで手を肩幅に広げます

こちら5回いきます！

1・2・3・4・5・6・7・8

胸に体重をのせます

2・2・3・4・5・6・7・8

3・2・3・4・5・6・7・8

肘を曲げていきましょう～息は止めずにいきます！

4・2・3・4・5・6・7・8

ラスト1回

5・2・3・4・5・6・7・8

ぱっちりです！

歩きます！（30秒）

できる方はなるべく足を高くあげて手を大きくふっていきましょう！  
今脂肪が燃えていますよ！

あと10秒

最後

背中の筋トレです。  
ではこちらも5回いきます！

腕を横に挙げ肩甲骨を近づけて、下に4秒かけておろします  
ではいきましょう！

(さげながら)1・2・3・4

(あげながら)5・6・7・8

(さげながら)2・2・3・4

(あげながら)5・6・7・8

(さげながら)3・2・3・4

(あげながら)5・6・7・8

(さげながら)4・2・3・4

(あげながら)5・6・7・8

(さげながら)5・2・3・4

(あげながら)5・6・7・8

はい、残り30秒、足踏みいきます。

できる方はなるべく足を高くあげて手を大きくふっていきましょう！  
今脂肪が燃えていますよ！


あと10秒

せっかくなので表情筋も鍛えて、にこにこしていきましょう！

はい終了です！

(拍手)ぱちぱちぱち

お疲れさまでした～

	<p>おかけください</p> <p> <b><u>今日は5回ずつやりましたが、みなさんの体調と体力にあわせて、6回7回と増やして頂いても大丈夫です。</u></b></p> <p>今日、久しぶりに身体を動かしたという方はいらっしゃいますか？</p> <p>大丈夫だとは思いますが、もしかすると明日あたり筋肉痛になるかもしれません。そんなときは、しっかりお風呂に入って身体を温めたり、お風呂の中で軽くストレッチをしてみてくださいね。</p> <p>今日一緒に行った体操は、この通信の裏面に載っています(通信を見せながら)。ぜひご自宅で実践して、今度は皆さんが先生になって、大切なご家族やお友達に体操を教えてあげてください。</p> <p>さて、実際に筋トレをしましたが……もう筋肉は増えたと思いますか？ まだですよ。</p> <p>実は筋肉が育つのは、トレーニング中ではなく「寝ている間」なんです。 さらに大切なのが、筋肉の材料です。 材料になるのは「たんぱく質」。</p> <p>お肉やお魚、卵、牛乳、チーズなど、たんぱく質を含む食べ物をとってから眠ると、より効率よく筋肉が増えていきます。</p> <p>最近「脂が気になるから」「あまり動かないから」といった理由で、動物性たんぱく質が不足している方が増えています。 特に60歳以上の方は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランスよくとることがとても大切です。</p> <p>ぜひ、筋トレと合わせて食事も見直してみましょう。 以上で筋トレの講座は終わりになります。</p>
--	--