

「筋力トレーニング(コロナ禍 Ver)」

スクリーン	ファシリテータ
<p>まず、体カチェックをしてみましょう！</p>  <p>【1】開眼片足立ち</p> <p>POINT 1</p>  <p>POINT 2</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>【見本】 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。 <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></p> <p>【練習】 それでは、みなさんで一度練習をします。 上げた足が床や軸足に触れないように気を付け、軸足の位置がずれないようにします。 大丈夫そうでしょうか？</p> <p>【本番】 それでは、本番です！ 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><30秒数える> <u>膝痛い方・腰痛い方は絶対に無理しないでください！</u> 軸足がずれたり、床についてしまった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</p>

ストップです。

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！

ではお手元にサルコペニアってご存知ですか？と書いてある通信をご準備ください。

こちら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

お勧めの運動プログラム

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことで2つの運動の効果が期待できます。

筋トレを3種類、各筋トレの後に30秒の有酸素運動最後に3種類の柔軟体操



【1]太ももの体操(スクワット) ※注意点※

膝を痛める可能性があるため、内股になったり、ガニ股になったりしないようにする



POINT3



POINT4



POINT5

【2】腕立て伏せ

① 手を肩幅にひろげ、イスの背もたれを持ちます

② 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

③ その姿勢を保ち、4秒かけて身体を押し上げていきます



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

ばっちりです！

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ような感じで壁を使ってやったり

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。

【2】腕立て伏せ(その2)



① 負荷を軽くするには壁に手をついて実施します

② 負荷を重くするには、頭から脚までまっすぐ伸ばして実施します

【3】背中の体操

①～③を10回繰り返します

① あごを少し上げ、
頭をまっすぐにし、
肩幅を上げる

② 4秒かけて肩甲骨を
寄せるように、
両手を下げる

③ 4秒かけてゆっくり
元の姿勢に戻す



POINT6



POINT7

では最後

背中筋の筋トレです。

通信では2人1組で行っていますが、今回は1人でもできる背中の筋トレを行います

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おう)

ぱっちりです！

ここまでは準備運動です！ここからが本番

通しでやっていきます！

筋トレを3つやる間に有酸素運動を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回やっていきます(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

	<p>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</p> <p>ばっちりです！ 歩きます！（30秒）</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>こちらも5回いきます！ 1・2・3・4・5・6・7・8</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ばっちりです！ 歩きます！（30秒）</p> <p>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！ 今脂肪がぼっぼぼ燃えています！</p> <p>あと10秒</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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！
今脂肪がぼっぼぼっぼ燃えています！

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！

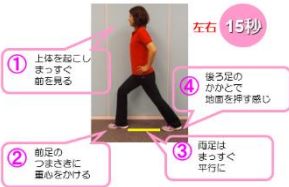
(拍手)ぱちぱちぱち
お疲れさまでした～

今日は5回やりましたが、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。

⇒時間に余裕がある場合は、P7(ストレッチ)を行ってください。

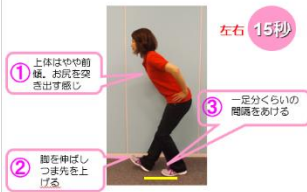
⇒時間に余裕がない場合は、P8に進んでください。

【4】アキレス腱の体操



左右 15秒

【5】脚の裏側のストレッチ



左右 15秒

【6】背中と胸のストレッチ



30秒

【時間に余裕がある場合に行ってください】

筋トレをした後は、筋肉の疲労をとるためのストレッチをしましょう。
ストレッチは3種類「アキレス腱」「脚の裏側」「背中と胸」になります。
まずは「アキレス腱の体操」を行きましょう。

上半身は起こして、まっすぐ前を見てください。
左足を前に出してつま先に重心をかけ、両足はまっすぐ平行にします。
右足のかかとで地面を押しながら、15秒カウントします。
行きますよ～
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15！

では次は足を逆にします。

右足を前に出して、左足のかかとで地面を押しします。
上体は起こしてまっすぐ見ていますか？
15秒行きますよ
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15！
はい、お疲れ様でした！

次は「脚の裏側のストレッチ」です
上半身は少し前に倒して、おしりを突き出す体勢です。
左足を伸ばしてつま先を上げます。
右足は一足分くらい後ろに置きます。
この体勢で15秒です。
行きますよ～
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15！

では次は足を逆にします。
右足を伸ばして、つま先を上げます。
左足は一足分くらい後ろに置きます。
行きますよ～
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15！
お疲れ様でした！

最後のストレッチは「背中と胸」です。
肩の力を抜いて、胸を広げましょう。
両足は肩幅に開いてヒザは自然にリラックスします。
手は後ろで組んで、手のひらをおしりのほうへ向けて、気持ちいいところまで上げましょう。
こちらは30秒です。
行きますよ
1.2.3.....28.29.30
お疲れ様でした！



POINT8

おかけください

今日久しぶりに身体を動かした方はいらっしゃいますか？

大丈夫だとは思いますが筋肉痛になるかもしれないので、お風呂にしっかりと浸かったり、そこでもストレッチをしてみてくださいね！

今日みなさんと一緒にやった体操はこちらの裏面に書いてあるので(通信をみせながら)今度はみなさんが先生になって、大切なお友達・ご家族に体操のやり方を教えてあげてくださいね。

あと筋肉って、夜寝ているときに増えるので、今日はぜひタンパク質をとってください。

お肉、お魚、牛乳とか卵とかチーズとかたんぱく質が入っているものをとって寝ていただくと、より筋肉が増えると思います。

以上で体操の講座は終わりになります。