

## 日常生活での「ながら」体操

# 「うちトレ！」

～家で毎日続けられる運動紹介冊子～



発行：鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会  
監修・協力：大東文化大学 スポーツ・健康科学部

鳩山町では、「運動・スポーツ無関心層」の運動・社会参加の習慣化と、若者との協働による運動・スポーツの力による超高齢化のニュータウン再生を図るため、スポーツ庁の「令和2年度スポーツ振興補助金」を活用して「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業」を令和2年度に実施しました。

この事業の実施主体として、令和2年7月15日に、町と連携する大東文化大学をはじめ、町内の関係機関で構成される「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会」を立ち上げました。

事業は、9月24日～27日の3日間の「健寿測定会・秋」からスタートしました。参加者は、膝関節エコー検査・姿勢検査・開眼片足立ち等12種類の測定に取り組むとともに、測定終了後、大東文化大学教授から個別結果説明とストレッチ指導を受けました。参加者には、大東文化大学が作成した、測定結果を踏まえた「健康カルテ」を配布し、カルテには町保健師・管理栄養士からのワンポイントアドバイスも盛り込みました。

さらに当事業参加者は、11月中旬から1月下旬まで、希望するコースに参加する形で、運動に取り組みました。用意されたコースは、①ウォーキング事業、②トレーニング教室、③地域健康教室、④はあとふるパワーアップ体操教室、⑤「食とスポーツ」コース、⑥「集いとスポーツ」コース、⑦「趣味とスポーツ」コースの全7コースです。各コースでは、大東文化大学の学生が指導役として参加し、若い世代との交流も楽しみながら、約3ヶ月間の週1、2回、継続して運動に取り組みました。今年度は、ランチと体操、韓国文化講座と体操、小物づくりと体操など、普段運動をしない人を対象とした人でも参加しやすいコースも多数実施しました。

運動期間終了後、参加者は1月21日・22日に、「健寿測定会・春」において、再度体力測定を行い、運動の成果を測定しました。成果の概要については、6ページに記載しておりますので、併せてご覧いただきたく思います。

この度、実行委員会では、「運動・スポーツ無関心層」の運動の習慣化を目的に、毎日続けられる運動を紹介する冊子を作成しました。皆様が自宅等でテレビを見ている間や掃除をしながらなど、日常生活に本冊子で紹介している体操を取り入れていただき、毎日の運動にしていれば幸いです。

鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会 委員長 高橋 進  
(大東文化大学 スポーツ・健康科学部 健康科学科 教授)

## 目次

### <体力測定編>

- 【自宅で行える！】  
簡易「体力測定」の実施方法・・・・・・・・・・4～5P
- 【コラム①】  
鳩山町民の体力は良好？～体力測定の結果から～・・・・・・6P

### <ストレッチ編>

- 【肩こりに悩んでいる人におすすめ！】  
肩のストレッチ・・・・・・・・・・8～9P
- 【背中と腰の痛み悩んでいる人におすすめ！】  
首と体幹のストレッチ・・・・・・・・・・10～11P
- 【座る時間が長い人におすすめ！】  
足と腕のストレッチ・・・・・・・・・・12～13P
- 【コラム②】  
運動を習慣化するコツ～令和2年度の事業報告から～・・・・・・14P

### <筋力トレーニング編>

- 【転倒予防におすすめ！】  
下半身のトレーニング・・・・・・・・・・16～19P
- 【遊び好きの人におすすめ！】  
体と脳のトレーニング・・・・・・・・・・20～21P

### <ウォーキング編>

- 【実は知らないかも？】  
正しいウォーキングのやり方・・・・・・・・・・22～23P

### <付録>

- 大東文化大学 スポーツ・健康科学部の  
学生からのメッセージ・・・・・・・・・・24P

自宅で行える！

## 簡易「体力測定」

次ページの3つの測定結果を記録し、  
運動の効果を「見える化」しよう！

■簡易体力測定の評価値（2ヶ月分の記録表）

日付	ステップ テスト	TUG テスト	広背筋 テスト
(初回)			
(1週間後)			
(2週間後)			
(3週間後)			
(4週間後)			
(5週間後)			
(6週間後)			
(7週間後)			
(8週間後)			

# 簡易「体力測定」の実施方法



●必ず滑りにくい床で実施してください。 ●バランスを崩し転倒することがありますので、周りに物を置かないでください。

## 1 「2ステップテスト」



2歩分の歩幅から、下肢筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を測るテストです。(2回計測します。)



- ①両足を揃えて立ちます。
- ②できる限り大股で2歩歩きます。
- ③開始時と着地点のつま先の距離を測ります。

## 3 「広背筋テスト」(肩こり度テスト)



両腕を合わせながら上に上げることで、肩の外側の柔軟性を測るテストです。



- ①両腕を合わせ、肘を直角に曲げます。
- ②肘が離れないように、腕を上げていきます。  
※腰が反って逃げないようにします。

## 2 「Timed Up & Go (TUG) テスト」



椅子から立ち上がり歩行する速度から、歩行能力や動的バランス、敏捷性などを測るテストで、「転倒リスクの高さ」を判断できます。(2回計測し、速い方を計測値とします。)



- ①椅子の背もたれに軽くもたれかけて座ります。
- ②椅子から立ち上がり、できるだけ早く歩きます。
- ③3m先の目印を回り、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

### 各テストの評価方法

#### 1 「2ステップテスト」

2回分の計測値の合計(cm) ÷ 身長(値) (cm) を次の評価値に当てはめます。

値	1.38 以下	1.39 ~ 1.46	1.47 以上
評価	C	B	A

#### 2 「TUG テスト」

秒数	13 秒超	8 秒超 ~ 13 秒	8 秒以下
評価	C	B	A

#### 3 「広背筋テスト」

肘の位置	あご先より下	あご先より上	鼻先より上
評価	C	B	A

## 鳩山町民の体力は良好？～体力測定の結果から～

健寿測定会に参加いただきました皆様、本当にお疲れ様でした。

健寿測定会で皆様が受検されました体力測定は、転倒リスクを予測するためのテストや、運動器の機能状況を調べるものが多く含まれていました。そのため、測定結果は、皆さんのロコモ度（移動機能の低下の指標）を示していると言っても良いでしょう。即ち、加齢による運動機能低下が「かなり進んだ状況」か「そうでないか」という判断をさせていただきます。

そのような意味においては、体力測定に参加された皆様の体力・健康意識は、実に素晴らしいと実感しています。右の表は、健寿測定会（秋）の総合評価表になります。A評価は、なんと参加者の75.5%、Bまで入れれば

健寿測定会（秋）総合評価

評価	度数	パーセント
A	108	75.5
B	26	18.2
C	9	6.3
合計	143	100.0

93.7%でした。参加された皆様の体力は、年齢以上の、あるいは歳相応の「良好な健康状態」という結果となりました。ただし、結果に安心して運動をやめると、体力は必ず低下します。そのため、鳩山町で実施されている運動・スポーツ・健康に関する様々な事業を活用するなど、運動を継続していただき、心も身体も「お若い」鳩山町民のリーダーとして、豊かな生活をお楽しみいただききたいと思っています。

また、今回C評価で「心配」と思われている皆様につきましても、無理のない運動の実践によって、体力の向上・維持が図られますので、ご安心ください。例えば、筋力は相当高齢になっても運動（トレーニング）によって改善することが可能です。皆様にお配りいたしました「健康カルテ」を参考に、鳩山町と大東文化大学では、皆様の運動のきっかけや指針になり得る動画と本冊子を作成しました。ぜひ、大東文化大学の学生と一緒に体力の向上に取り組んでください。そして、継続的な運動・スポーツを通して、「日本一健康な町民」を目指してください。

大東文化大学 教授 高橋 進

## テレビ等を見ながら取り組める

# ストレッチ編

冊子で紹介しているストレッチを含む、リード体操の動画を鳩山町ホームページと鳩山町公式 YouTube チャンネルで公開しています！ぜひ、併せてご覧ください。



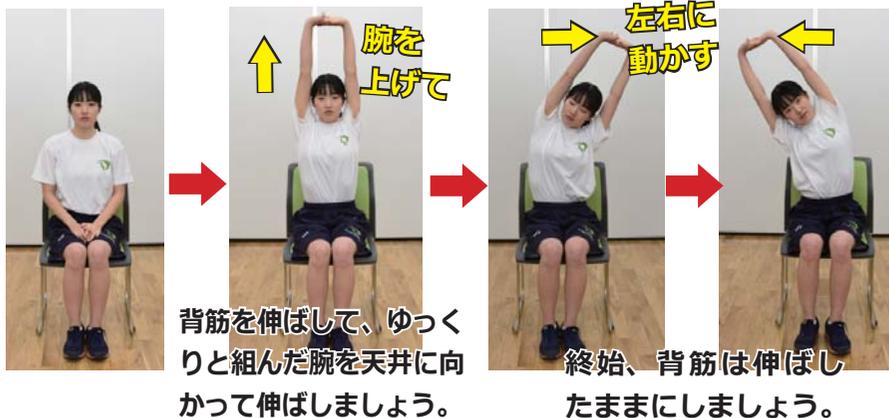
肩こりの悩みに！

# 肩のストレッチ

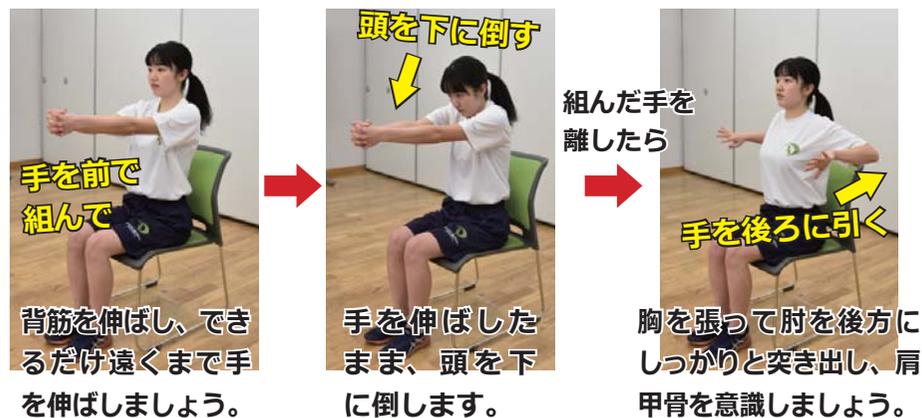


- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## 肩周囲のストレッチ



一連の動作を左右3回～5回。上に伸びた後、左右に動かした後でそれぞれ10秒ほど姿勢をキープします。

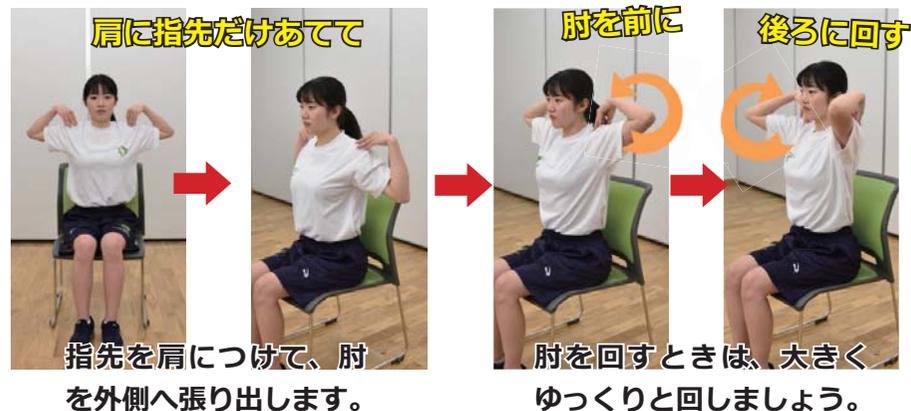


一連の動作を3回～5回。伸ばした後、曲げた後でそれぞれ10秒ほど姿勢をキープします。

## 肩甲骨のストレッチ



一連の動作を3回～5回。前にかがんだ後、後ろに反らした後でそれぞれ10秒ほど姿勢をキープします。



前方向と後ろ方向に、それぞれ3回～5回ずつ回します。

# 首と体幹のストレッチ



- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## 頸部<sup>けいぶ</sup>伸展 ・回旋・側屈

手を首の下で組んで



手を十字に肩に組んだら



片手を頭の上に乗せたら



- 一連の動作を3回～5回。
- 各ポイントで10秒ほど姿勢をキープします。
- 各ポイントでしっかりと首の関節を曲げたり、伸ばしたりしましょう。
- 背筋は伸ばしたまま行いましょう。

## 体幹のストレッチ

椅子に浅く座ったら



足首をつかむ位まで腰を曲げる



体を起こしたら椅子に深く座り直して



腕を椅子の後ろに回し



背もたれをつかんで体を左に



右にひねる



一連の動作を3回～5回行いましょう。

●腰はしっかりを曲げましょう。●腰を曲げた後、10秒ほど姿勢をキープします。



●両手で椅子の側面をつかんで、体はしっかり反りましょう。●反った後、10秒ほど姿勢をキープします。

●回す方向と逆の手で、椅子の背もたれをつかんで、体をしっかりとひねりましょう。●体をひねった後、10秒ほど姿勢をキープします。

# 足と腕のストレッチ



- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## でんぶ 臀部のストレッチ



- 左右で3回～5回。体を倒した後、10秒姿勢をキープ。●片方の足を反対側の腿ももの上にしっかりと載せて、体を十分に曲げましょう。(足が腿まで載らない人は、膝の上でも問題はありません)

## 足首のストレッチ



- 左右の足で各3回～5回。甲を倒した後10秒姿勢をキープ!
- 椅子を壁につけるなど、椅子が動かないように工夫しましょう。
- 片足に体重が掛かりバランスが悪くなるので、注意しましょう。

## ふくらはぎ・だいたい大腿後面のストレッチ



- 左右の足で各3回～5回。各ポイントで10秒姿勢をキープ!
- 椅子の横をしっかりと持って足を伸ばしてかかとをつけましょう。
- 椅子を壁につけるなど、体を倒す時に椅子が浮いて滑らないように注意しましょう。

## 腕のストレッチ



- 左右で各3回～5回。伸ばした後10秒姿勢をキープ!
- 伸ばした腕が曲がらないようにしましょう。

## 運動を習慣化するコツ～令和2年度事業報告から～

「毎日運動をしなければ」、その「ねばならない」発想の転換をお願いします。自分に厳しい方ほど、「ねばならない」発想で苦しむことが多いのではないのでしょうか。運動・トレーニングのチャンスは、実は普通の生活にたくさん隠れています。特に、筋力を維持するためのトレーニングの機会は生活の中にあふれています。

ところで、立ったり歩いたり、姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉を具体的に挙げますと、<sup>だいたい</sup>太腿前の大腿四頭筋・<sup>だいたいしとうきん</sup>ふくらはぎの<sup>かたいさんとうきん</sup>下腿三頭筋群・<sup>だいでんきん</sup>お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群などが代表格となります。これらの筋肉は、QOL（Quality Of Life：生活の質）に強い影響を与える筋肉です。そのため、それらの筋肉を無駄なく刺激（トレーニング）できれば、良いこと尽くめになる訳です。

では、それらの筋肉トレーニングの機会が本当に日常にあるのでしょうか？答えは「Yes」です。例えば、皆さんは椅子に一日何回座りますか？食事をする時、書き物をする時、テレビを観る時などなど。この機会を見逃さないことがポイントになります。まず、座る時、背筋をしっかり伸ばして、食卓、あるいは机に手をつけて、ゆっくり座りましょう。そして立つときも、同様に背筋を伸ばして、手をつけてゆっくり立ちましょう。その都度、その動作を3回から5回行ってみてください。それだけでも、皆さんの太腿の筋肉が刺激されます。これならば、できるのではないのでしょうか？ただし、腰が沈むような椅子、背筋を丸くして立つなどは逆効果になります。

本冊子は、以上のような観点で、家でできる日常動作のトレーニングを紹介しています。大いに活用してください。そして、外の新鮮な空気を吸うためにウォーキングに行きましょう。もし、二人で歩くことができるのであれば、お喋りをしながら、楽しく歩いてみてください。たまには、パートナーと手を繋いで引っ張ったり、後ろからゆっくり押したり、じゃんけんを途中でしたり、これ、実はみんなトレーニングです。

大東文化大学 教授 高橋 進

家事をしながら取り組める

# 筋力トレーニング編

転倒予防に！

# 下半身のトレーニング ①

- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## 大殿筋のトレーニング



左右3回～5回程度。最も上がったところで10秒キープ。慣れてきたら3セット位までチャレンジ！

## 腓腹筋のトレーニング



10回を1～3セット。背伸びをする要領で、しっかりと体を引き上げます。

## ハムストリングスのトレーニング



●左右10回を最初は1セットから。慣れてきたら3セット位までチャレンジしてみましょう。●後ろに上げた足は、かかとをお尻につけるような感じで、リズムよく行いましょう。

## 中殿筋のトレーニング



●左右10回を最初は1セットから。慣れてきたら3セット位までチャレンジ！●椅子をしっかりと掴んでバランスを崩さないようにしましょう。●足は、体の横にゆっくりと上げ下げしましょう。

## キッチンで

## かかと上げのトレーニング！



左ページで紹介した、腓腹筋のトレーニング(かかと上げ)は、例えば、キッチンで作業中に行うこともできます。余裕がある人は、片足で行うことで負荷が高まります。



▲できる人は片足にも挑戦！

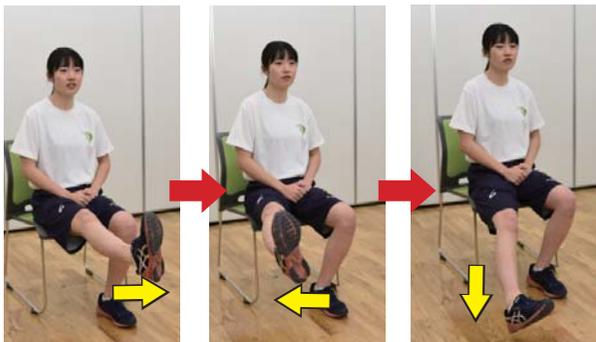
日常生活でできるエクササイズを、ショートドラマ風に紹介している動画が、YouTube上で公開されています！ぜひ、ご覧ください。



# 下半身のトレーニング ②

- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## 中殿筋ちゅうでんきんのトレーニング



片足を上げて、  
空中で好きな文字を  
書くような  
イメージで  
足先をいろいろな  
方向に動かして  
みましょう。

- 左右 1 回ずつから挑戦し、慣れてきたら、2 回ずつ、そして 3 回ずつを目標にしてみてください。
- 伸ばした足を使って、空中で自分の名前を書いてみましょう。

## 腸腰筋ちようようきんのトレーニング



片ひざを  
上げる

両ひざを  
上げる

- 足が一番上がるところで 10 秒間キープ！
- 左右 3 回ずつを目標に。
- 無理なくできるようになったら、両足上げて 10 秒間キープを、休みながら 3 回を目標に挑戦してみましょう。

## 大腿四頭筋だいたいしとうきんと前脛骨筋ぜんけいこつきんのトレーニング



膝から  
下を上げる



かかとを  
支点に  
つま先を  
上げる

- 片足を伸ばした状態で 10 秒間キープ！
- 左右 3 回ずつを目標に。
- 伸ばした足のつま先は垂直に立てるようにしましょう。

- つま先を上げた状態で 10 秒間キープ！
- 左右 3 回ずつを目標に行いましょう。

## 上半身も 筋力アップ

## 三角筋のトレーニング



円を描くように  
肩・腕を回す

- 前方向と後ろ方向に 10 回ずつを 1 セット。慣れてきたら 3 セット位までチャレンジ！
- 横に水平に挙げた腕の位置をキープし、ゆっくり、大きく肩を回しましょう。

遊んで運動!

# 体と脳のトレーニング

- 無理のない範囲で実施してください。(疲れたら休憩を)
- 毎日続けることが大事です。

## 手のトレーニング (手遊び)

どんどん速度をあげてみよう!



- 20回連続で行います。●誰かに「両手はグー」「右手はグー」「左手チョキ」などと声掛けをしてもらいましょう。ただし、「右手がグー」と言われたら、「左手はグー以外」です。だんだん速く言ってもらい、できるだけ素早く反応できるようにがんばりましょう。

パーからスタート



- 親指を折る⇒人差し指を折る⇒中指を折る⇒薬指を折る⇒小指を折る。その後、小指を開く⇒薬指を開く⇒中指を開く⇒人差し指を開く⇒親指を開く、の動作を1セットで行います。●1セットを3～5回行います。



指先は体の中でも運動神経や感覚が多いため、指の体操を行うことで脳の活性化(トレーニング)にもなります。気軽に誰でも取り組めるため、運動は苦手、興味がないという方も、ぜひ取り組んでみてください♪

## ミラートレーニング (真似っこ遊び)



一方の人が先に動きます

もう一方の人が鏡に映った姿勢で真似ます

- 2人一組の遊びです。片一方の人が動きながら、体いっばいで色々な運動・姿勢をしてください。もう一方の人は、その動きや、姿勢の真似をします。●一人10ポーズほど、連続で行っててください。交替をしながら楽しみましょう。

体操だけじゃない

## 「あっち向いて、ほいっ!」も運動?



子どもの頃から慣れ親しんでいる「あっち向いてほいっ!」も、立派な運動です。手や首を動かすことと考えながら動作を行うことが、体と脳のトレーニングになっています。

その他、足じゃんけんなども体と脳のトレーニングになります。子どもの頃の様々な遊びは実は、歳を重ねても良いトレーニングになります。皆さんも好きな遊びで「運動」してみてくださいませんか?

実は知らない？

# 正しいウォーキングのやり方

## 「足は踵（かかと）から」



第1歩は、かかとから接地するようにしましょう。そして、足裏全体が地面について、後足のかかところが地面から離れ、つま先で地面を蹴り出すことで、その足が高く上がり次の一歩が生まれます。

## 「腕は大きく振る」



背中を真っすぐにして重心の位置をできるだけ高くしましょう。



2人で歩く場合には、時にはパートナーと手を繋いで引っ張ったり、後ろからゆっくり押したりして、ウォーキングを楽しみましょう。



●背筋を伸ばして、まず1歩目の足はかかとから。●腕は前後に大きく振りましょう。●上体が反ったり、腰が曲がったりする歩き方は正しい歩き方ではありません。「背中真っすぐ」を意識しましょう。

## 掃除のときに

## 大股歩きのトレーニング！

毎日掃除機をかける人も多いのではないでしょうか？そんなときにトレーニングになる掃除機のかけ方があります。「足を大きく前に出して戻る」動きを繰り返しながら掃除することで、下半身の運動になります。



足を大きく前に出して、戻す

## ～大東文化大学の学生からのメッセージ～



そのた みすほ  
園田 瑞穂さん

この本を活用して日々の中で少しでも運動を続けてみてください！皆さんと一緒に過ごす時間は楽しかったです♪またサロンや体力測定で会えることを心待ちにしています！ぜひ運動やおしゃべりをたくさんしましょう^^

座りながらでもできる体操を通じて、たくさんの新たな発見や出会いがあり、僕自身も良い経験になりました。鳩山町の皆さんも運動を習慣にし、楽しく健康的な生活を送ってください！



りおん  
西原 璃響さん



ゆうや  
富岡 優也さん

皆さんとコミュニケーションを取りながら交流することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。事業を通して扱ったストレッチは、自宅でも短時間で取り組める内容となっていますので、ぜひ今後の健康維持に役立てていただければ幸いです。

皆さんと一緒に体操をしに鳩山町に行くのが毎回楽しみで待ち遠しくなるほど、私にとっても学ぶ事や楽しい思い出がたくさんある時間でした。3ヶ月と短い間でしたがありがとうございました！私達を思い出しながらこの本を活用してってください！



市川 こはるさん



岡部 智成さん

皆さんとの運動、そして終わった後のお食事会、とても楽しかったです！この本を活用して、健康的な身体を目指して頑張ってください！また皆さんに会える日を楽しみにしています！

鳩山町の皆さんの体力測定の結果が、この冊子を通して良くなってもらえたら嬉しいです。



よしほ たけひろ  
吉柴 豪洋さん

## Let's Home Exercise

発行：鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会

発行日：令和3年3月1日

監修・協力：大東文化大学 スポーツ・健康科学部

※この冊子は「令和2年度スポーツ振興費補助金」を活用して作成しました。

この冊子は再生紙を使用しています。