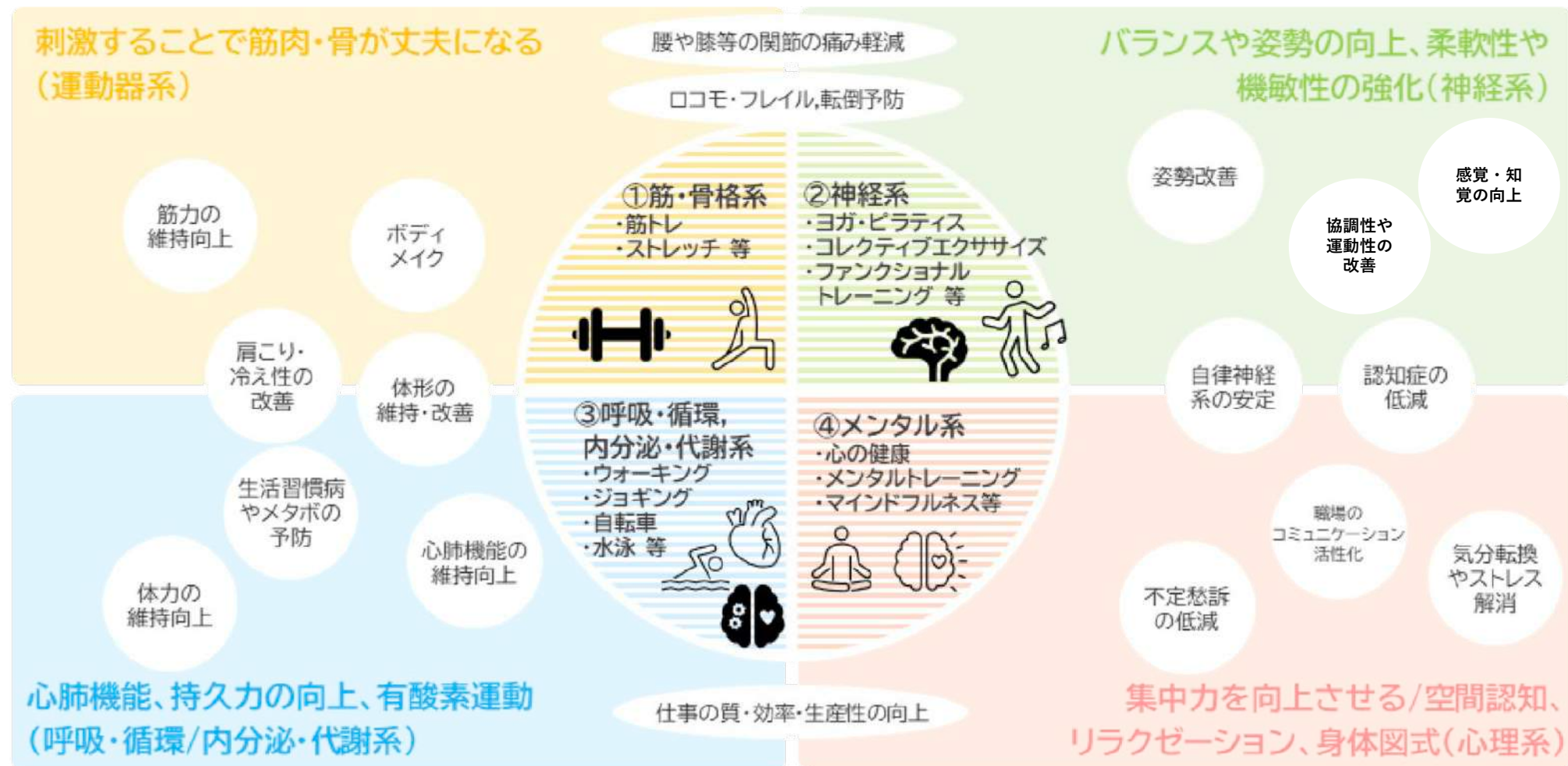


運動・スポーツに関係する**4つの要素**（筋骨格系・運動器系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）に焦点を当て、目的を明確化して運動・スポーツを実施することにより、心身に多様な変化を与えることができ、得られる効果や適応性を高めることにつながる。



* 4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果（イメージ）

子育て世代、働く世代

対象イメージ①

- ✓家事、育児、仕事などで忙しく心身のコンディションに不足や不安を感じている方
- ✓すき間時間を活かしたコンディショニングで家事や育児、仕事のパフォーマンスを高めたい方

対象イメージ②

- ✓仕事で座っている時間が長く心身のコンディションに不良や不安を感じている方
- ✓オフィスでもできるコンディショニングで仕事のパフォーマンスを高めたい方
- ✓社員のコンディションの不良や不安を軽減、予防したい管理者の方

対象イメージ③

- ✓コンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを高めたい方

シニア世代

対象イメージ①

- ✓自宅でじっとしている時間が長くなり心身のコンディション低下に不安がある方
- ✓日常動作、外出・社会参画のパフォーマンスを維持・改善し、将来の寝たきりを予防したい方

対象イメージ②

- ✓長く仕事を続けたいが心身のコンディションに不安がある
- ✓通勤や仕事のパフォーマンスを維持・改善したい方

対象イメージ③

- ✓コンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動をより活発に長く続けたい方
- ✓スポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを維持・改善したい方

青年世代

対象イメージ①

- ✓学習の集中力や効率が低いと感じている方
- ✓学習のパフォーマンスを改善し、部活動と両立させたい方

対象イメージ②

- ✓体育授業やスポーツ部活動でパフォーマンスをより発揮したい方
- ✓コンディショニングによりスポーツ活動のパフォーマンスを改善し、傷害も予防したい方

災害避難生活を送っている方々：対象イメージ（自治体、管理者を含む）

- ✓災害避難生活により心身のコンディショニングや社会復帰に不安がある
- ✓震災から立ち直る力を維持・改善したい
- ✓普段の生活・社会復帰に向けて心身のパフォーマンスを維持・改善したい

子育て世代、働く世代

対象イメージ①

- ✓家事、育児、仕事などで忙しく心身のコンディションに不足や不安を感じている
- ✓すき間時間を活かしたコンディショニングで家事や育児、仕事のパフォーマンスを高めたい
- 「きびきび動けない」「力仕事や抱っこが大変」「ポッコリお腹や二の腕が気になる」⇒筋骨格系
- 「体の硬さが気になる」「姿勢が悪い」「猫背が気になる」⇒神経系
- 「疲れやすい」「ポッコリお腹が気になる」「メタボが心配」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系
- 「うまく気分転換できない」「ストレスが溜まりやすい」⇒メンタル系

対象イメージ②

- ✓仕事で座っている時間が長く心身のコンディションに不良や不安を感じている
- ✓オフィスでもできるコンディショニングで仕事のパフォーマンスを高めたい
- 「肩や首がこる」「手足が冷える」「通勤や移動で体が重い」⇒筋骨格系
- 「体の硬さが気になる」「姿勢が悪い」「猫背が気になる」⇒神経系
- 「仕事の質・効率が低い」「緊張しやすい」「他者とのコミュニケーションが少ない」⇒メンタル系

対象イメージ③

- ✓コンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを高めたい
- 「筋肉をつけたい」「俊敏に動きたい」「メリハリのある体を保ちたい」⇒筋骨格系
- 「体のバランスを整えたい」「体の柔軟性を改善したい」⇒神経系
- 「疲れにくい体になりたい」「疲労回復を早めたい」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系

シニア世代

対象イメージ①

- ✓自宅ですっきりしている時間が長くなり心身のコンディション低下に不安がある
- ✓日常動作、外出・社会参画のパフォーマンスを維持・改善し、将来の寝たきりを予防したい
- 「立ち上がり動作が大変」「加齢による筋力や活力の低下が心配」⇒筋骨格系
- 「転倒が怖い」「ケガや関節痛が心配」「認知症が心配」⇒神経系
- 「疲れやすい」「息切れしやすい」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系
- 「ストレスが溜まりやすい」「外出に気が向かない」「転倒が怖い」⇒メンタル系

対象イメージ②

- ✓長く仕事を続けたいが心身のコンディションに不安がある
- ✓通勤や仕事のパフォーマンスを維持・改善したい
- 「きびきび動けない」「力仕事が大変」「通勤や移動で体が重い」⇒筋骨格系
- 「ふらつきやすい」「つまづきやすい」⇒神経系
- 「疲れやすい」「疲労回復が遅い」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系
- 「他者とのコミュニケーションが少ない」「自信がない」⇒メンタル系

対象イメージ③

- ✓コンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動をより活発に長く続けたい
- ✓スポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを維持・改善したい
- 「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」「ポッコリお腹を改善したい」⇒筋骨格系
- 「体の柔軟性を改善したい」「バランス能力を高めたい」⇒神経系
- 「疲れにくい体になりたい」「疲労回復を早めたい」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系

青年世代

対象イメージ①

- ✓学習の集中力や効率が低いと感じている
- ✓学習のパフォーマンスを改善し、部活動と両立させたい

「肩がこる」「手足が冷える」⇒筋骨格系

「姿勢が悪い」「腰痛が心配」⇒神経系

「学業の質・効率を高めたい」「集中力を高めたい」「緊張しやすい」⇒メンタル系

対象イメージ②

- ✓体育授業やスポーツ部活動でパフォーマンスをより発揮したい
- ✓コンディショニングによりスポーツ活動のパフォーマンスを改善し、傷害も予防したい

「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」⇒筋骨格系

「効率が良く、きれいな動きを身につけたい」「ケガを予防したい」⇒神経系

「持久力を高めたい」「疲労回復を早めたい」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系

「うまく気分転換をしたい」「緊張しやすい」「チームワークを高めたい」⇒メンタル系

災害非難生活を送っている各世代の方々

対象イメージ（自治体、管理者を含む）

- ✓災害避難生活により心身のコンディショニングや社会復帰に不安がある
 - ✓震災から立ち直る力を維持・改善したい
 - ✓普段の生活・社会復帰に向けて心身のパフォーマンスを維持・改善したい
- *シチュエーションは災害避難所で衣・食・住が安定し始めた時期からの開始を想定

「体力低下が心配」「肩がこる」「手足が冷える」⇒筋骨格系

「腰痛や関節痛が心配」「心身の状態がなんとなく心配」⇒神経系

「疲れやすい」⇒呼吸・循環／内分泌・代謝系

「不安を感じる」「落ち込みやすい」「リラックスできない」⇒メンタル系

運動・スポーツの実践プログラム例 の強度・難易度の主な基準

〈活動部位〉	尾側・遠位	⇒	頭側・近位
〈支持基底面〉	広	⇒	狭
〈重心位置〉	低	⇒	高
〈関節運動範囲〉	小	⇒	大
〈運動パターン〉	対称	⇒	非対称
〈負荷〉	軽い	⇒	重い
〈着地衝撃〉	小	⇒	大
〈実施時間〉	長い	⇒	短い
〈運動課題〉	少ない	⇒	多い

* 安全性を考慮しつつ、一定の制限下で強度や難易度をできるだけ高めた運動・スポーツの提案により能力を最大限に利用し潜在的な身体能力を高め、危機に陥った状態から乗り越える力につなげる。

運動・スポーツの実践プログラム例

－子育て世代・働く世代への提案－

【子育て世代、働く世代】

- ✓家事、育児、仕事などで忙しく心身のコンディションに不足や不安を感じている
- ✓すき間時間を活かしたコンディショニングで家事や育児、仕事のパフォーマンスを高めたい

〈実践場面の例〉

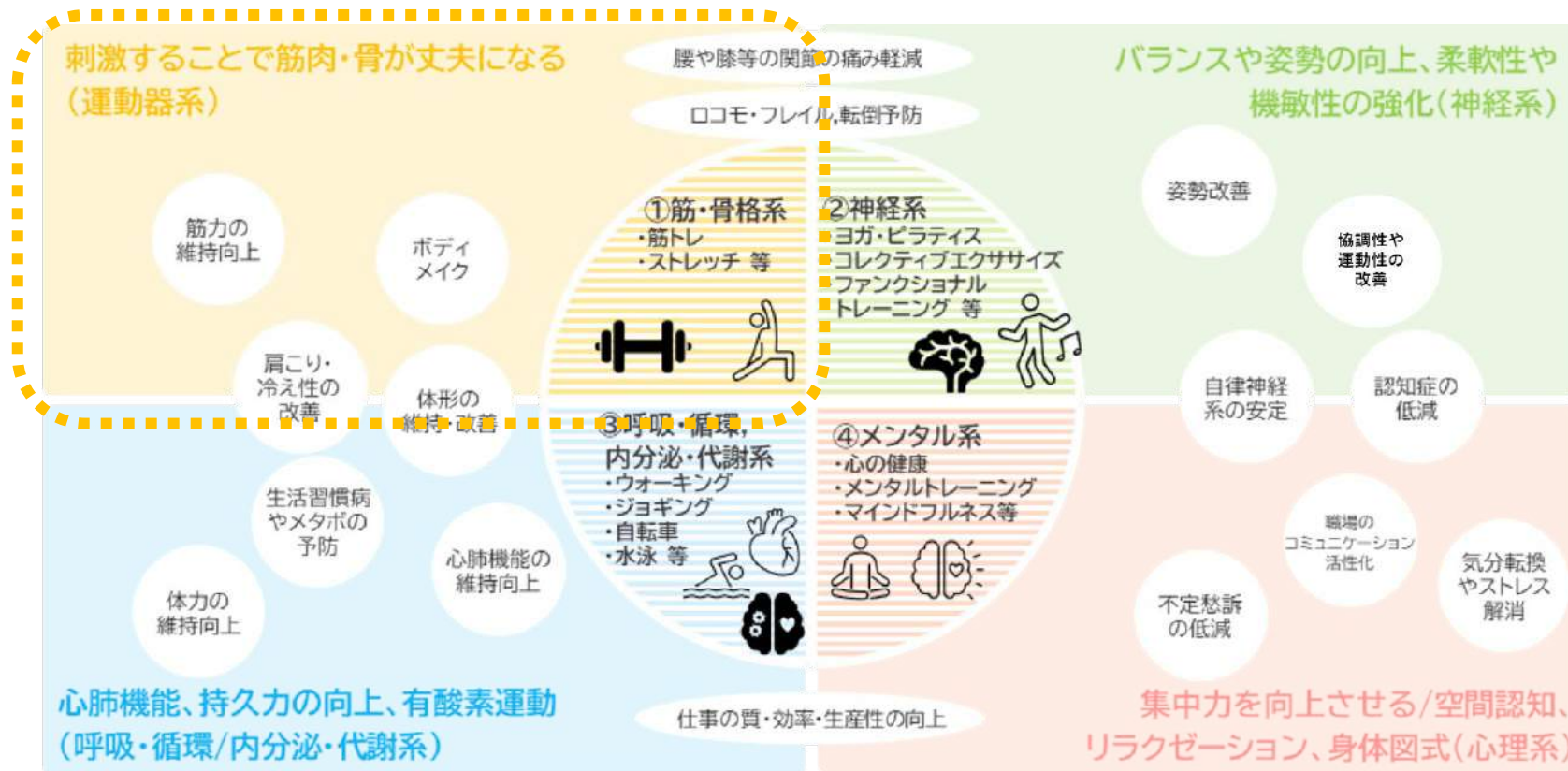
自宅（夕食後就寝前や、子供の就寝後）

【子育て世代、働く世代】

「きびきび動けない」「力仕事や抱っこが大変」

「ポッコリお腹や二の腕が気になる」

家事や育児のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(筋骨格系)



ウォール リバースプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 肩の動き
- ・ 腕の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 買い物、荷物の運搬
- ・ おんぶ
- ・ ジャングルジム、鉄棒

【方法】

- ①壁から一足分離開て立ち、改善したい側の手を壁側になるように手を重ねて腰におき、壁に寄りかかる。
- ②手のひらで壁を押しながら身体を壁からできるだけ遠くまで離す。
- ③ゆっくり元の位置まで戻る。
- ④重なる手を入れ替えて同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓手のひらは壁からはなさない。
- ✓肩前面の痛みに注意する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

上体筋力のセルフチェック（レベル2）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 上半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 床での起き上がり、立ち上がり
- ・ 床拭き、窓拭き
- ・ 登り坂でのベビーカー押し

【方法】

- ①膝をついた状態で腕立ての姿勢をとる。
- ②膝を曲げて足を地面につかないようにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

船のび～るエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 上半身と下半身の動き、身体の安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 立ち上がり動作
- ・ 洗濯物干し
- ・ 高いところのものをとる
- ・ だっこ、おんぶ、たかいたかい
- ・ 荷物の運搬
- ・ シャッターの上げ下げ

【方法】

- ①紙風船を潰さないように胸の前で両手で押す。
- ②小さくかがむ。
- ③次に、つま先立ちになるまでできるだけ高く紙風船をあげる。
- ④小さくかがんで伸びる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰は反らしすぎない。
- ✓呼吸を続け力みすぎない。
- ✓目を閉じた状態や片脚立ちでもやってみる。

片脚スクワットでの大腿のストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 立ち上がり、登り坂歩行、階段昇降、走行
- ・ 登り坂での自転車駆動
- ・ 掃除機かけ

【方法】

- ①一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とす。
- ②手で持っている足のかかとを臀部の近くにできるだけ引き寄せたまま立ち上がる（臀部に力をいれる）。
- ③足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合う位置に保ち上体の延長線上にあるようにする。
- ④反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

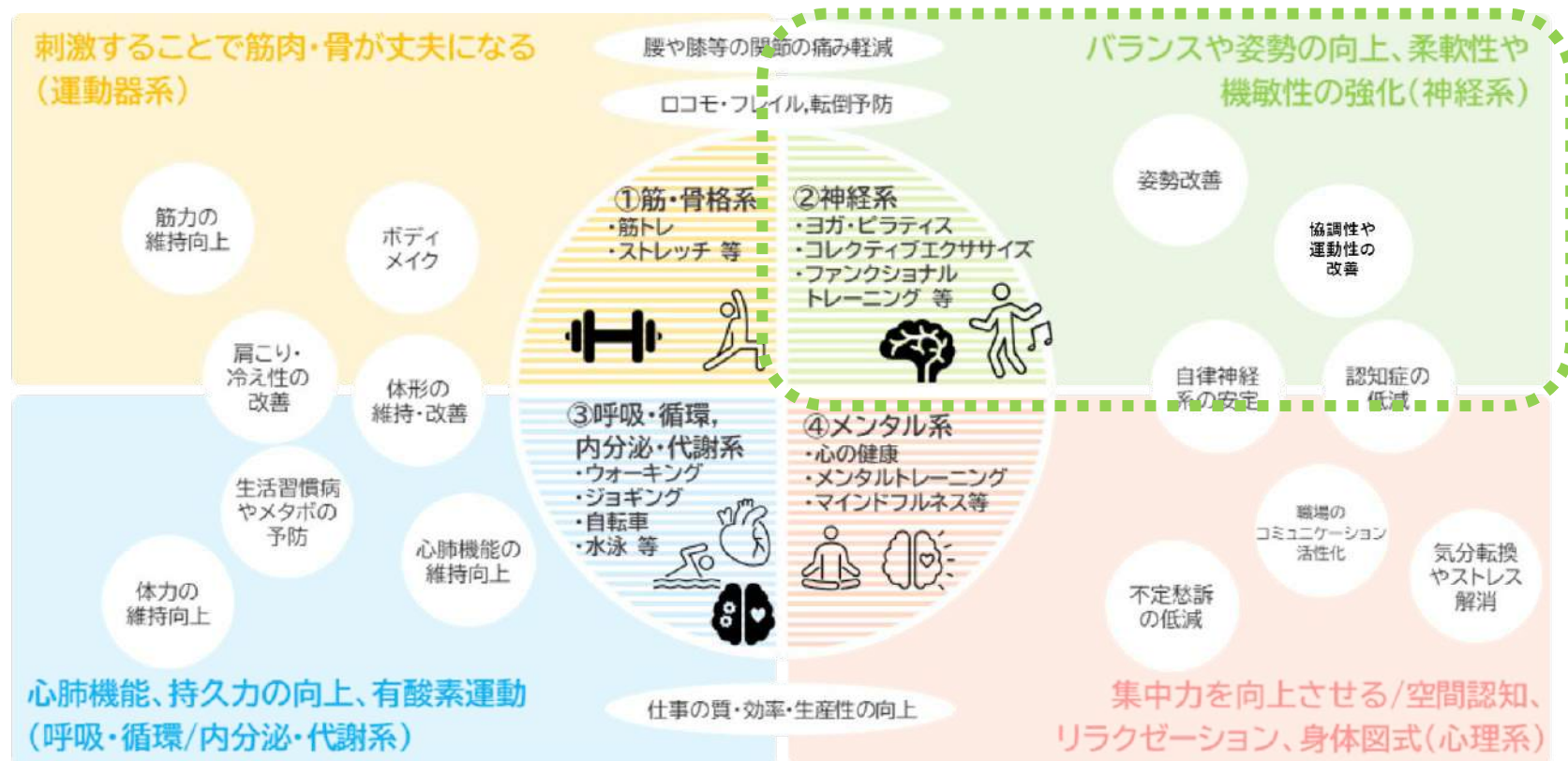
- ✓バランスをとるのが難しい場合は壁や手すりにつかまる。
- ✓腰が反らないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【子育て世代、働く世代】

「体の硬さが気になる」

「姿勢が悪い」「猫背が気になる」

家事や育児のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(神経系)



パイソン・スクイーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・振り向き動作、車の運転
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・洗濯物干し

【方法】

- ①リラックスした状態で直立する。
- ②片方の腕を伸ばしたまま自分の前に抱え込む。
- ③抱えられている（伸ばしている）側の腕の方向に首をできるだけ回旋する。
- ④抱えている側に手で耳を掴み、首を固定する（つかめない人はできるだけ近づける）。
- ⑤伸ばしていた腕を曲げて手の甲を頭の後ろにつける。
- ⑥そのままの姿勢で、つまんでいる耳の方に体を回旋し、しばらくキープしてストレッチをする。
- ⑦体の捻りを戻して、次に腕をほどき、最後に首の捻りをゆっくりほどく。反対も同様に行う。

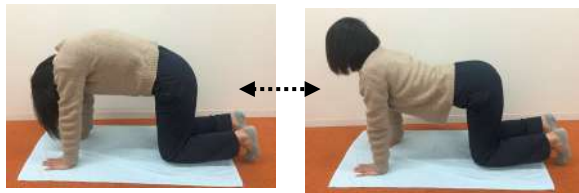
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ストレッチの後は一気に力を抜かずに呼吸を整えながらゆっくり順番にほどく。

カウアンドキャットコンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- ・姿勢の修正
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

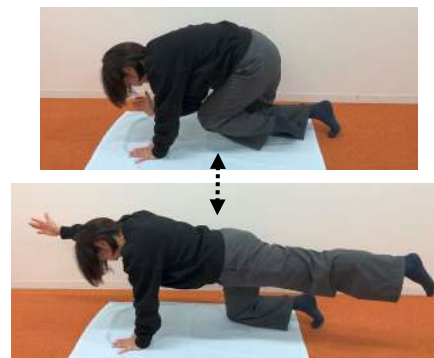
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。

クアドルペッド・リフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- ・姿勢の修正

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・登り坂での自転車駆動
- ・片脚立ちでの動作

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②肘と反対側の膝をくっつける。
- ③次に上肢と下肢を同時にゆっくりと挙上する。
- ④肘と膝をつける動きと上下肢を挙上する動きを繰り返す。
- ⑤反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰が過度に丸まったり、反らないようにする。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

レッグエクスカージョン（側方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体のバランスや安定性
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・片脚立ちでの動作
- ・転倒予防
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①立位で両腕を横に大きく広げた姿勢をとる。
- ②体を横に傾けながら下肢をゆっくりと横に振り上げ、その姿勢を数秒保つ。
- ③反対側も行う。
- ④左右で同じ動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

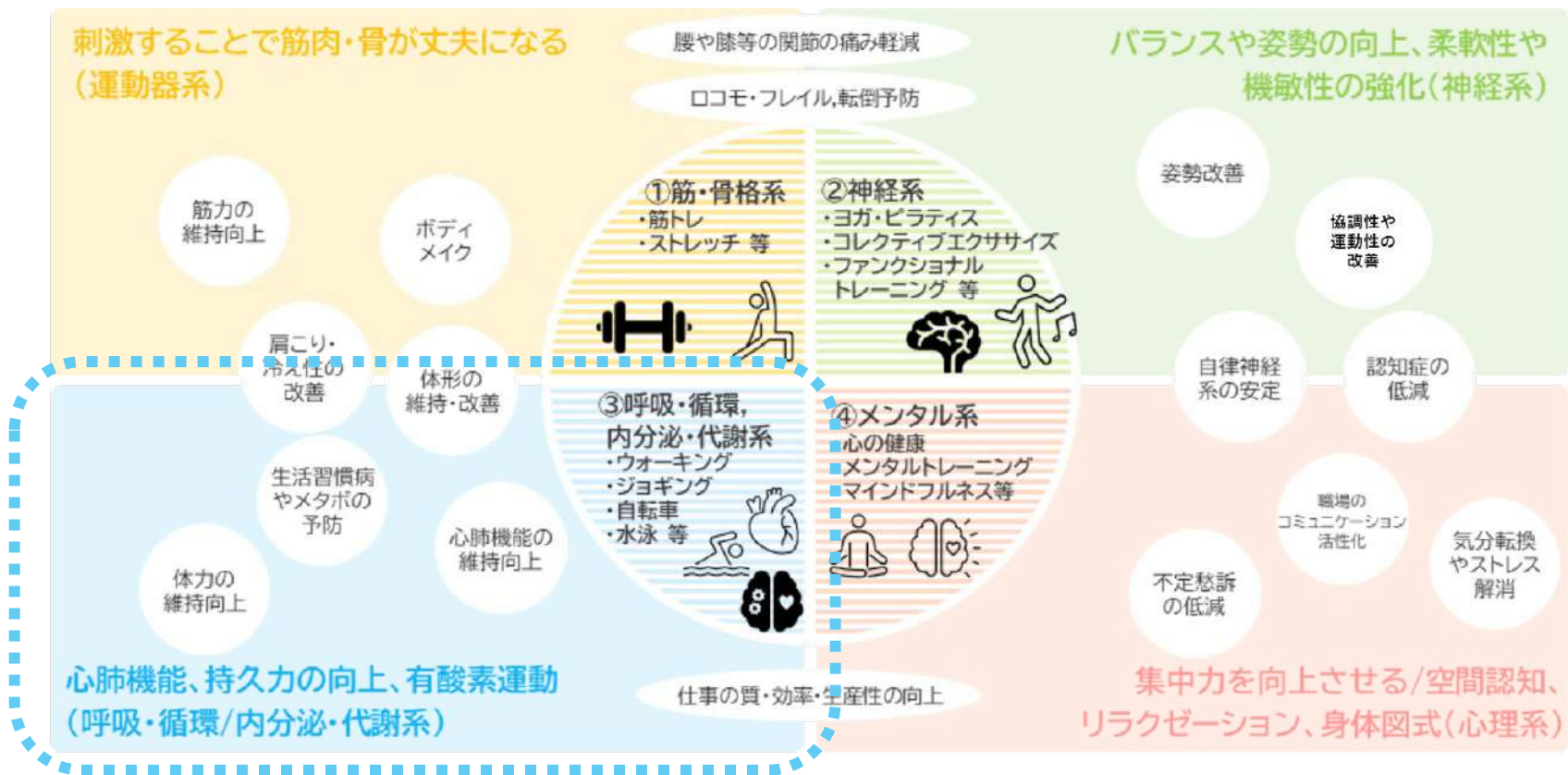
【注意点】

- ✓下肢は両方とも伸ばしたまま行う。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

【子育て世代、働く世代】

「疲れやすい」「ポッコリお腹が気になる」「メタボが心配」

家事や育児のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



ステップアップ・ダウン



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・登り坂歩行、長距離歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・電車移動中の立ちっぱなし

【方法】

- ①段差の前で肘を曲げた立位をとる。
- ②股関節をしっかりまげて足を段差にあげる。
- ③体を上げて反対の足を段差にのせる。
- ④先に上げた足を床におろし、次に反対の足を床におろす。
- ⑤段差の昇り降りを繰り返す。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに昇降する。
- ✓腕を大きめに振る。
- ✓段差の踏み外しに注意する。

キッチン・ニーアップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・登り坂歩行、長距離歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・電車移動中の立ちっぱなし
- ・キッチン、食卓や拭き掃除

【方法】

- ①キッチンに両手をつき足を3足分ほど後ろにさげる。
- ②両方の踵を浮かしたまま、左右の太ももを交互に上げる。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに太ももを上げる。
- ✓体幹と軸脚は一直線にする。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。

フットアップ・クラップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・長距離歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・電車移動中の立ちっぱなし

【方法】

- ①立位で両手を横に広げる。
- ②一侧の太ももを上げ、太ももの下で両手を合わせる。
- ③両手を広げてはじめての姿勢に戻り、反対の太ももを上げながら、太ももの下で両手を合わせる。
- ④左右の太ももを交互に上げ手を合わせる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く。
- ✓太ももをなるべく高く上げる。
- ✓足音が大きくなりすぎないように体の動きをコントロールする。

バックステップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・長距離歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・電車移動中の立ちっぱなし

【方法】

- ①立位で膝を曲げ、体幹を前傾させた姿勢を保つ。
- ②両手をできるだけ後ろに引く。
- ③一侧の足をできるだけ後ろに下げてすぐに戻す。
- ④反対の足も同様に後ろに下げて戻す。
- ⑤左右の足を交互に後ろに下げて戻す動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

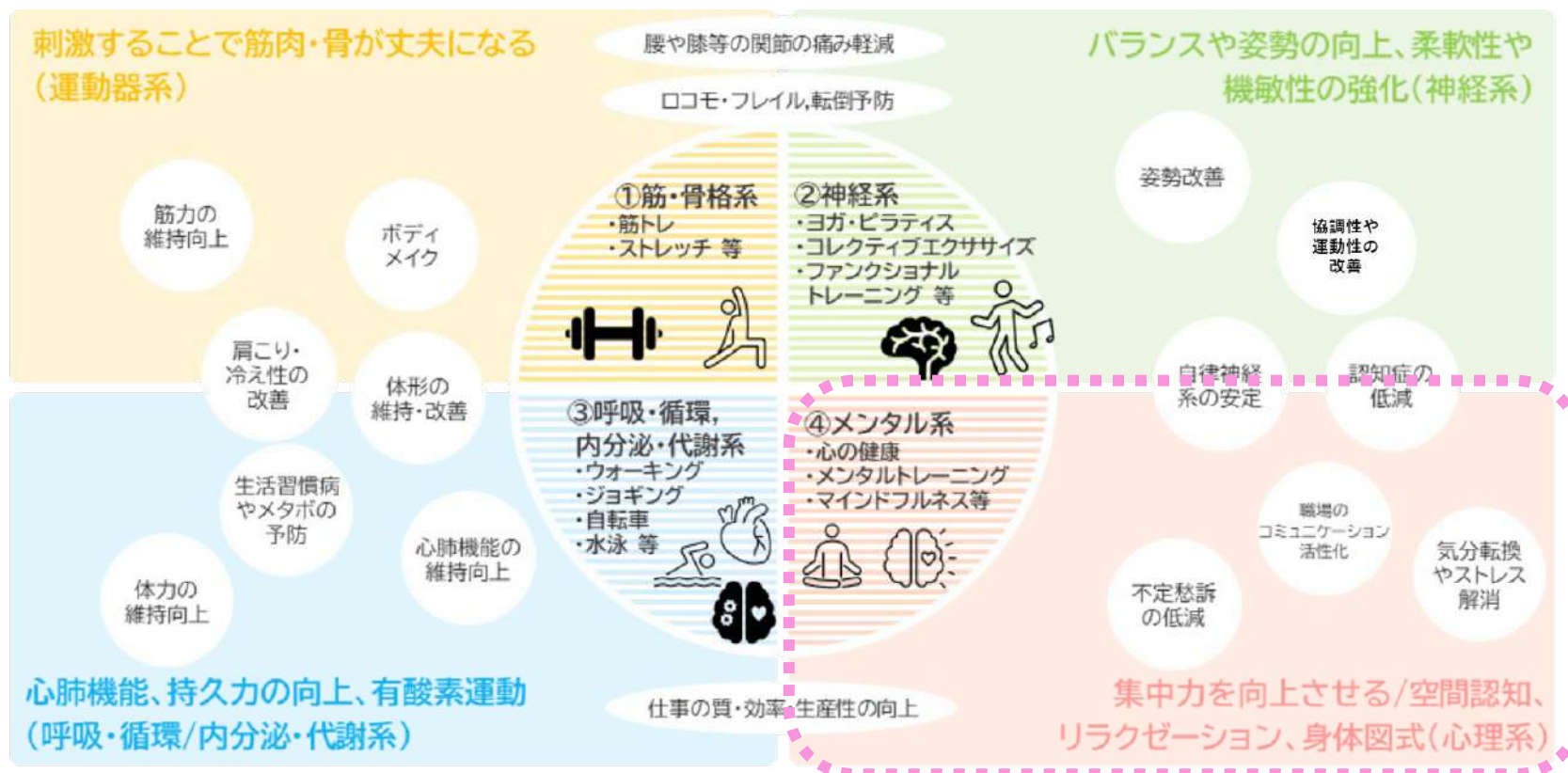
【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く。
- ✓体幹を前傾させ、両手を後ろに高く上げた姿勢を保つ。
- ✓足音が大きくなりすぎないように体の動きをコントロールする。

【子育て世代、働く世代】

「うまく気分転換できない」「ストレスが溜まりやすい」

家事や育児のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(メンタル系)



タッチフット



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス・不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①立位で両手を横に広げる。
- ②一側の太ももを上げながら、反対の手で足にふれる。
- ③両手を広げてはじめての姿勢に戻り、反対の太ももを上げながら、足にふれる。
- ④左右の太ももを交互にあげて手で足にふれる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5～10分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く（好きな音楽をかけながら）。
- ✓太ももをなるべく高く上げる。
- ✓足音が大きくなりすぎないように体の動きをコントロールする。

クロコダイル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①横向きで寝て上の股関節を曲げてバランスを安定させる。
- ②下側の手で大腿を軽く抑える。
- ③上側の四肢を挙上し身体を縦に伸ばす。
- ④胸の中央、肩甲骨、上肢の順に回旋させる。
- ⑤この姿勢を1分ほど保ちながら深呼吸をする。
- ⑥反対も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる程度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の脱力や深い呼吸を意識する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

トライアングル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・肩、体幹、股関節の動きや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲
- ・コミュニケーション

【方法】

- ①開脚した立位をとり一側のつま先を外側に向ける。
- ②つま先を外に向けた側に体幹をゆっくり傾け、手を軽く床もしくはくるぶしに触れる。
- ③上側の四肢を斜め上に伸ばす。
- ④この姿勢を10秒ほど保ちながら深呼吸をする。

【回数・セット数】

5～10分、1～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる高さや関節角度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の収縮と脱力、深い呼吸を意識する。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓家族や知人と息を合わせて楽しみながらやってみましょう。
- ✓片目や両目を閉じた状態でもやってみる。

【子育て世代、働く世代】

- ✓仕事で座っている時間が長く心身のコンディションに不良や不安を感じている
- ✓肩こりや腰痛、集中力低下を予防して仕事のパフォーマンスを維持・改善したい

〈実践場面の例〉

仕事がある日：自宅（夕食後就寝前や、子供の就寝後）、オフィス（仕事の合間、休憩時間）

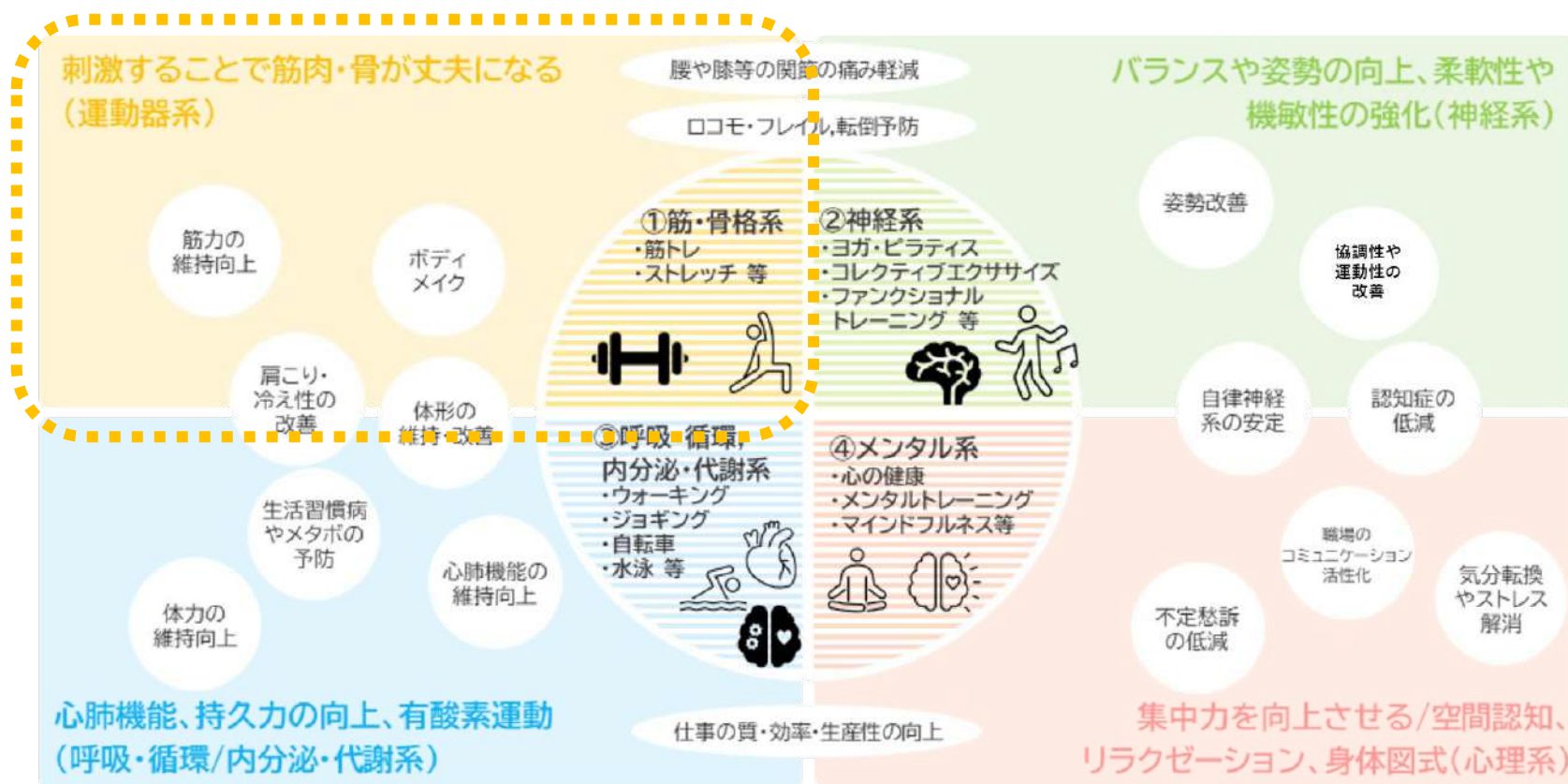
休日：自宅（昼食後や、子供の昼寝中）

【子育て世代、働く世代】

「肩や首がこる」「手足が冷える」

「通勤や移動で体が重い」

通勤や仕事のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体筋力
- ・腰痛予防
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・通勤電車内での立位保持
- ・ドアの開閉
- ・台車押し
- ・腰痛による欠勤の予防

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を丸めたり過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

上半身と下半身の可動性と身体安定性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性
- ・肩こり、冷え性の予防、改善
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・またぎ動作
- ・自転車駆動
- ・腰痛による欠勤の予防

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついていないか確認する。
- ✓背中を丸くしない。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇降
- ・早歩き、小走り
- ・自転車駆動
- ・通勤電車内での立位保持

【方法】

- ①椅子に座り膝を90度ほど曲げる。
- ②両腕を胸で組んだまま片脚で立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の座位に戻る。
- ④左右の足で行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓安定した椅子で行う。
- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行う。

デスクヒップスラスト



【維持向上が期待できる機能】

- ・臀部の筋力
- ・冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇降
- ・早歩き、小走り
- ・自転車駆動

【方法】

- ①デスクを背にして両手をおく。
- ②足を前に出しながら両肘でデスクを支える。
- ③踵で床を押す意識で、できるだけお尻の筋肉を使って股関節を伸展させる。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

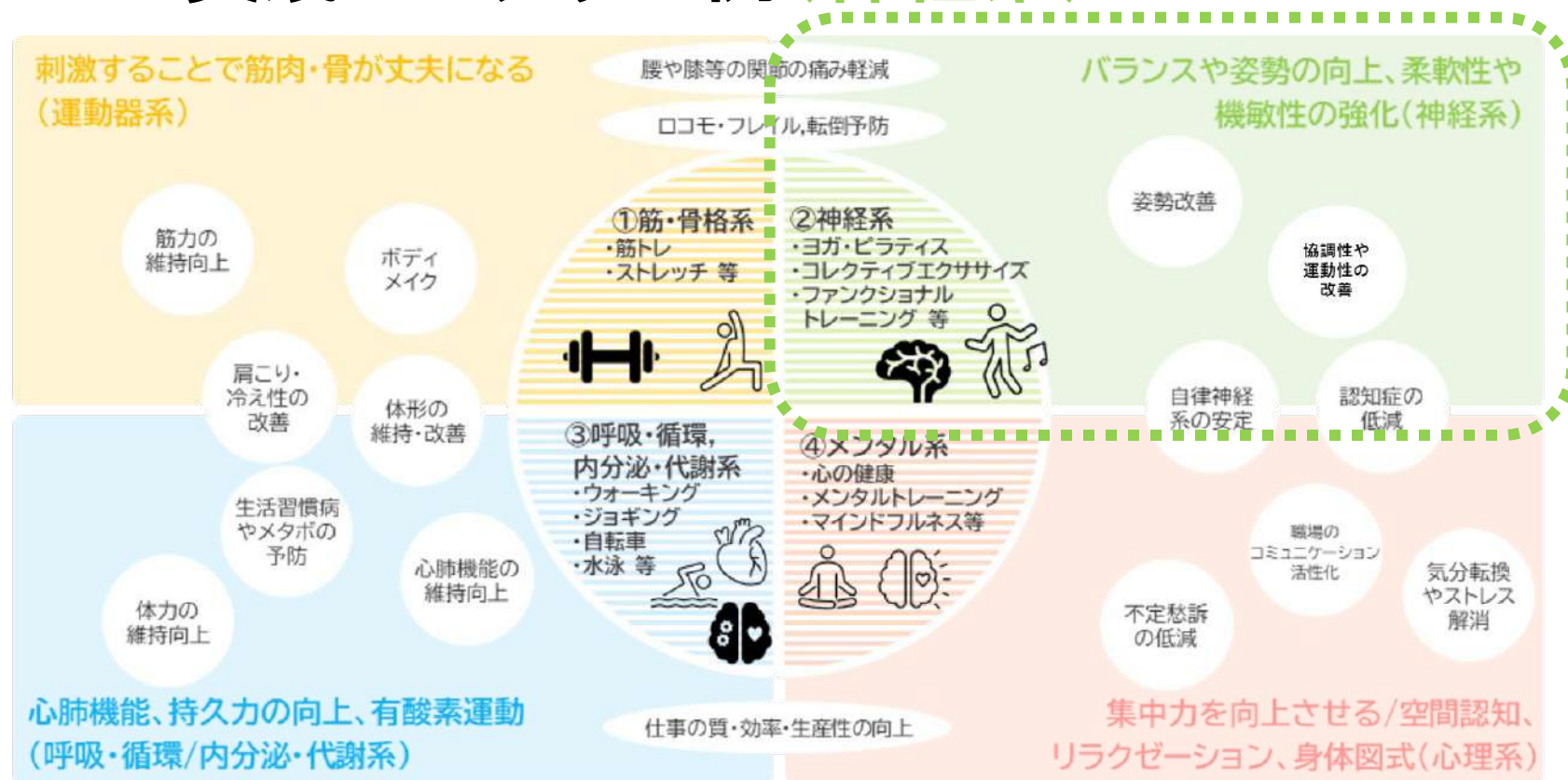
- ✓お尻を締めるイメージでゆっくりと股関節を伸展させる。
- ✓腰やもも裏の筋肉はなるべく使わない意識で動く。
- ✓腰は反らないように注意する。

【子育て世代、働く世代】

「体の硬さが気になる」

「姿勢が悪い」「猫背が気になる」

通勤や仕事のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(神経系)



肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・肩こりの予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・頭上に荷物をあげる降ろす
- ・頭上の荷物をとる

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

デスク・バック・ストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩、腰背部の柔軟性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①椅子をデスクから3足分離して浅めに座る。
- ②手のひらを上に向けて両手をデスクに置く。
- ③肘を伸ばしたまま、デスク上で手を前に滑らせ、体を前傾させる。
- ④肩や背中に心地よい伸張感があるところで止め、3回ほど深呼吸する。
- ⑤ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓骨盤の前傾を意識して腰が丸くならないようにする。
- ✓痛みのない範囲で行う。

デスク・バード・ドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹や上半身の安定性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・片脚での動作
- ・階段昇降
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①デスクから3足分離して立ち両手をデスクに置き、肘を伸ばして体を支える。
- ②体を一直線に保ち右腕と左脚を挙げる。
- ③右手と左足をゆっくりと降ろし、次に左腕と右脚を挙げる。
- ④交互に繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓下腹部の筋肉の活動を意識して骨盤が回らないようにコントロールする。
- ✓肘と膝は伸ばしたまま行う。
- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

パイソン・スクイーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- ・肩こりの予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き動作、車の運転
- ・高いところや遠くにあるものをとる
- ・洗濯物干し

【方法】

- ①リラックスした状態で直立する。
- ②片方の腕を伸ばしたまま自分の前に抱え込む。
- ③抱えられている（伸ばしている）側の腕の方向に首をできるだけ回旋する。
- ④抱えている側に手で耳を掴み、首を固定する（つかめない人はできるだけ近づける）。
- ⑤伸ばしていた腕を曲げて手の甲を頭の後ろにつける。
- ⑥そのままの姿勢で、つまんでいる耳の方に体を回旋し、しばらくキープしてストレッチをする。
- ⑦体の捻りを戻して、次に腕をほどき、最後に首の捻りをゆっくりほどく。反対も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

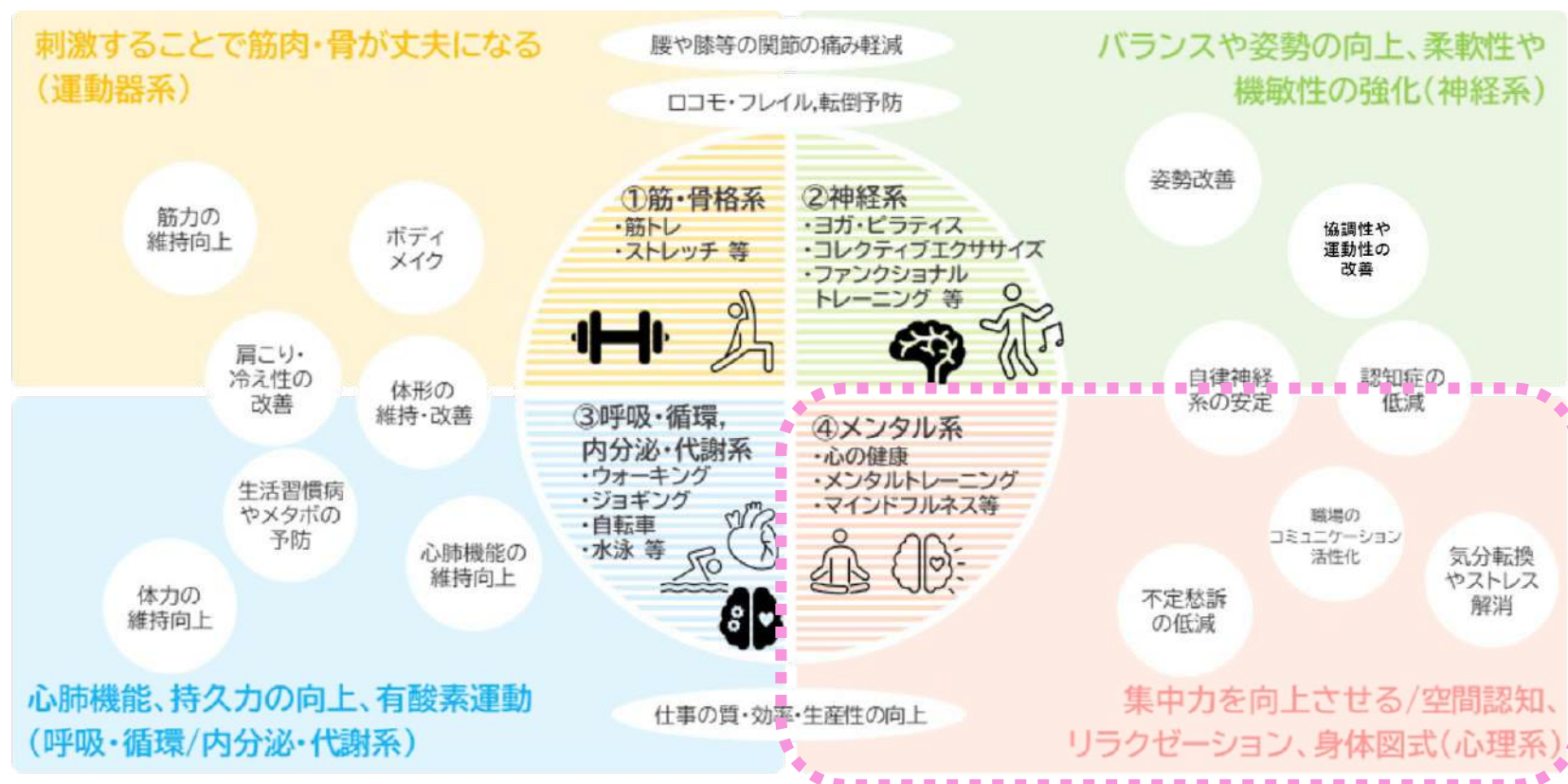
- ✓ストレッチの後は一気に力を抜かずに呼吸を整えながらゆっくり順番にほどく。

【子育て世代、働く世代】

「仕事の質・効率が低い」「緊張しやすい」

「他者とのコミュニケーションが少ない」

通勤や仕事のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(メンタル系)



ステア・アップ・ダウン



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

【方法】

- ✓屋内外でできるだけ階段を利用する。
- ✓太ももをしっかり上げる。
- ✓腕をできるだけ振る。
- ✓体幹を少し前傾し、臀部やもも裏の筋肉の活動を意識して昇る。

【注意点】

- ✓膝と足部を正面に向けるよう意識する。
- ✓下りでは着地の衝撃を和らげるよう意識する。

ツイスト・ポーズ（椅子）



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・バランス、姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

【方法】

- ①椅子に浅く座り、左脚を上にして組む。
- ②左手を座面の後ろにつき、右の手のひらを上に向けて肘を伸ばしたまま左膝の外側にあてる。
- ③頭を高い位置に保ち胸を開く。
- ④息を吐きながら上体と頭を左にできるだけねじる。
- ⑤20秒ほど深呼吸をした後に元の姿勢に戻り、反対側でも同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓呼吸を止めない。
- ✓痛みのない範囲で気持ちよくねじる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ホーク・ポーズ（椅子）



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・バランス、姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・情報処理速度
- ・注意力
- ・記憶
- ・思考柔軟性

【方法】

- ①椅子に浅く座る。
- ②左手を上げて肘を90度に曲げる。
- ③右腕を巻きつけるようにして合掌する。
- ④右脚を上にして組み、肩の力を抜き軽く胸を広げる。
- ⑤この姿勢で20秒ほど深呼吸をした後に脚をほどき、腕をほどく。
- ⑥反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓呼吸を止めない。
- ✓痛みのない範囲で行う。
- ✓巻きつけるのが難しい場合は右腕で左腕をひっかけて行う。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓職場仲間と息を合わせて楽しみながらやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【子育て世代、働く世代】

- ✓心身のコンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動をより活発に長く続けたい」
- ✓スポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを維持・改善したい

〈実践場面の例〉

仕事がある日：自宅（夕食後就寝前や、子供の就寝後）

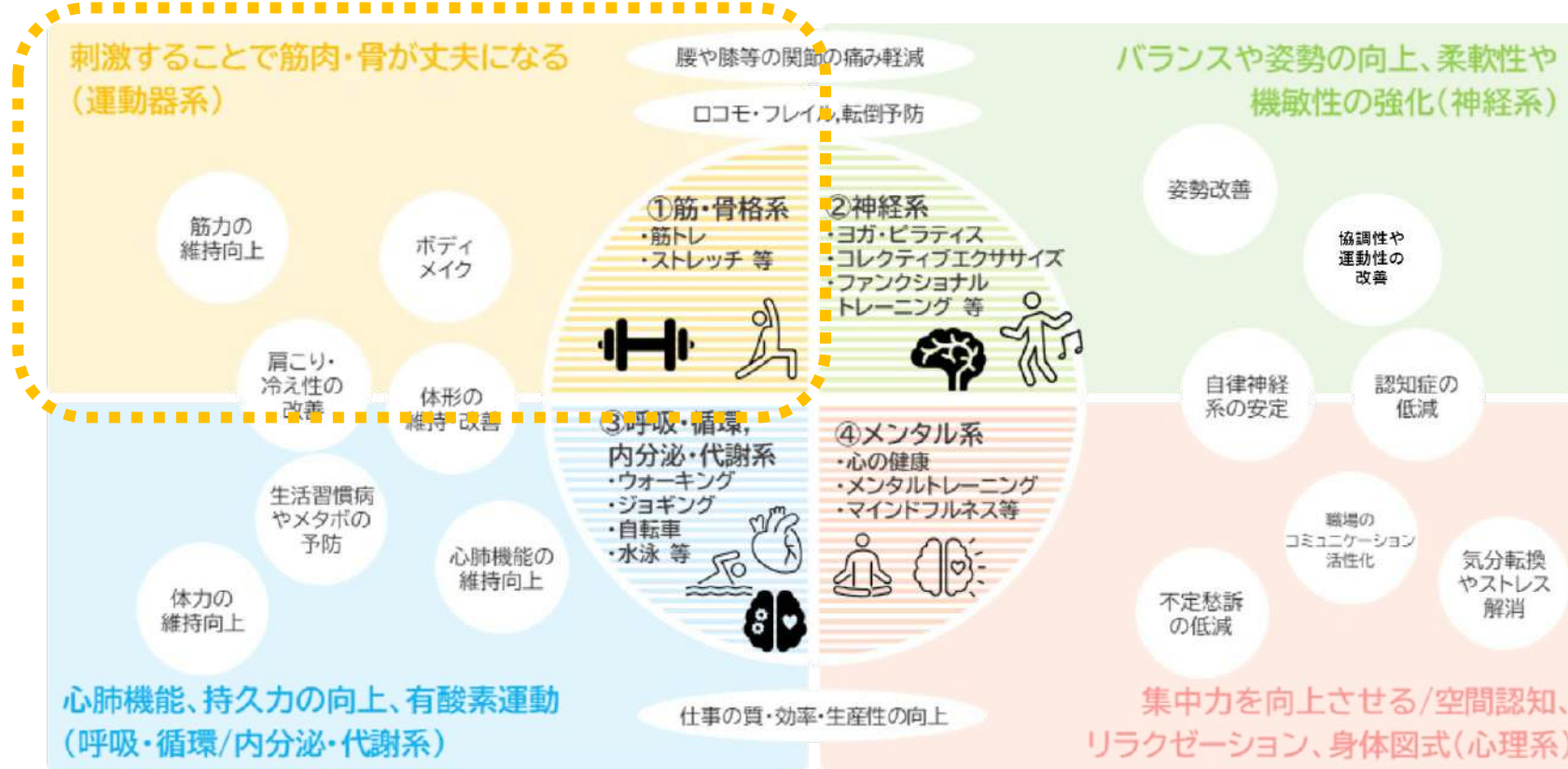
休日：自宅（昼食後や、子供の昼寝中）

【子育て世代、働く世代】

「筋肉をつけたい」「俊敏に動きたい」

「メリハリのある体を保ちたい」

余暇活動のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(筋骨格系)



スプリットスクワット



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 下肢の筋力
- ・ 体幹と下肢の協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、手のひらを内側に向けてバーを親指で支え頭上に高く上げる。
- ②左足を2足分空けて前に踏み出す。
- ③体を直立させたままスクワットをする。
- ④スクワット姿勢で3秒ほど静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩、膝に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓腰が丸くならない範囲で繰り返し行う。
- ✓膝がつま先よりも前に出すぎないように注意する。

プランク・ヒップフレクション



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 体幹と下肢の筋力
- ・ 股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①腕立て伏せの姿勢で両手、両足を肩幅に保つ。
- ②頭、体、足までをまっすぐに保ったまま股関節を左右交互に曲げ伸ばしする。

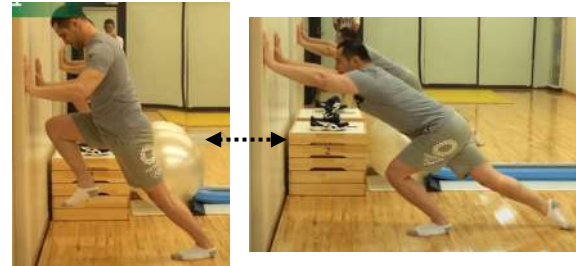
【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰が引けて丸の字になったり、腰が反らないように注意する。
- ✓可能であれば股関節の屈伸を素早く行う。
- ✓上肢や腰に痛みが出ない範囲で行う。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 足首の動き
- ・ 股関節の動き
- ・ 体幹と下肢の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ サイクリング

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元の位置に戻る。

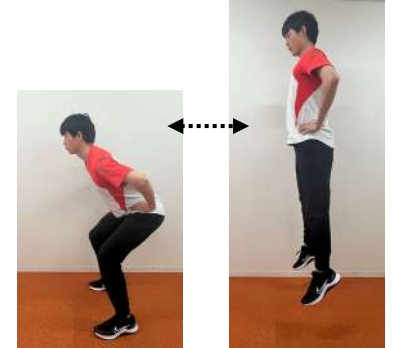
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

スクワットジャンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 下肢の筋力、パワー
- ・ 俊敏性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ ランニング
- ・ ジャンプ着地
- ・ 切り返し
- ・ サイクリング

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、両手を腰にあてる。
- ②重心を落としてスクワット姿勢を取った後に素早くジャンプする（5-10cm程度）。
- ③スクワット姿勢で着地しすぐさまジャンプする。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

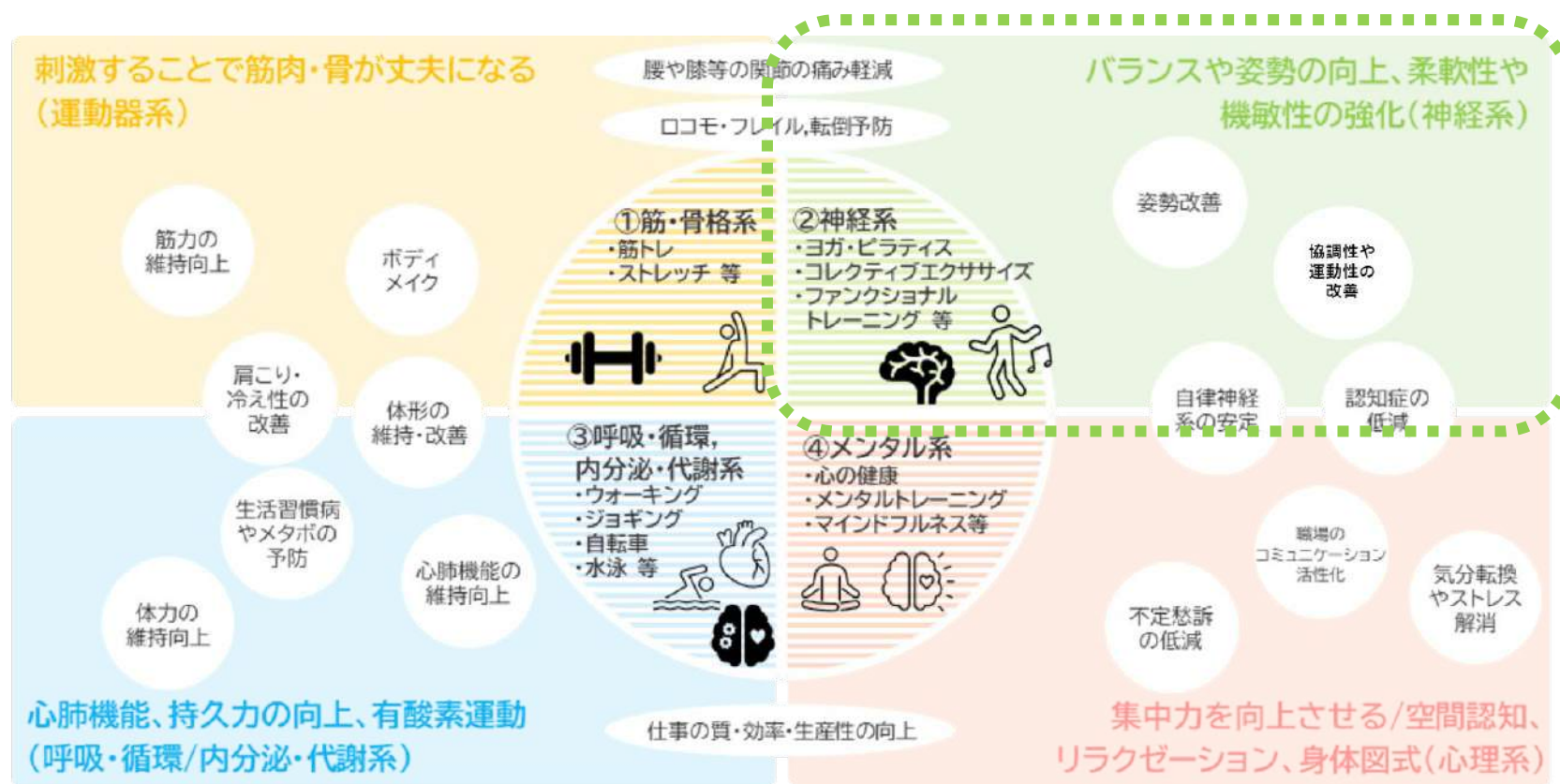
【注意点】

- ✓股関節、膝、足関節の連動を意識して踏み切り、着地する。
- ✓下肢に違和感や痛みのない範囲で実施できる高さでジャンプする。
- ✓つま先と膝はできるだけ正面に向ける。
- ✓つま先よりも膝が前に出すぎないように注意する。

【子育て世代、働く世代】

「体のバランスを整えたい」「体の柔軟性を改善したい」

余暇活動のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(神経系)



上半身と下半身の可動性と身体安定性のセルフチェックと改エクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上半身と下半身の可動性と安定性
- ・片脚立ちでの協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・サイクリング

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついているか確認する。
- ✓背中を丸くしない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

片脚スクワットでの大腿のストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節の動き
- ・片脚立ちでの協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・サイクリング

【方法】

- ①一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とす。
- ②手で持っている足のかかとを臀部の近くにできるだけ引き寄せたまま立ち上がる（臀部に力を入れる）。
- ③足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合う位置に保ち上体の延長線上にあるようにする。
- ④反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスをとるのが難しい場合は壁や手すりにつかまる。
- ✓腰が反らないように意識する。

オーバーヘッド グッドモーニング



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、上肢、下肢の協調性
- ・大腿後面の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①両足を肩幅で立ち、両腕を頭上に上げて肘を伸ばす。
- ②重心を少し落とし腰を後ろに引く。
- ③頭と体をまっすぐにしたまま体を前傾させる。
- ④大腿の裏に伸張感を感じたところで5秒程度止める。
- ⑤元の重心を落とした姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を丸くしない。
- ✓腰の筋肉に力が入りすぎないように意識する。

アクティブ ストレッチ ワールド グレーテスト



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩、胸椎、股関節、足関節の動きと連動
- ・踏み込み姿勢での協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①自然な立ち姿勢から右脚を3足分ほど前に踏み出し重心を落とす。
- ②バランスを取りながら左腕を横から頭上に上げ、体を右に側屈する。
- ③元の立ち姿勢に戻り、左脚を踏み出した姿勢で同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

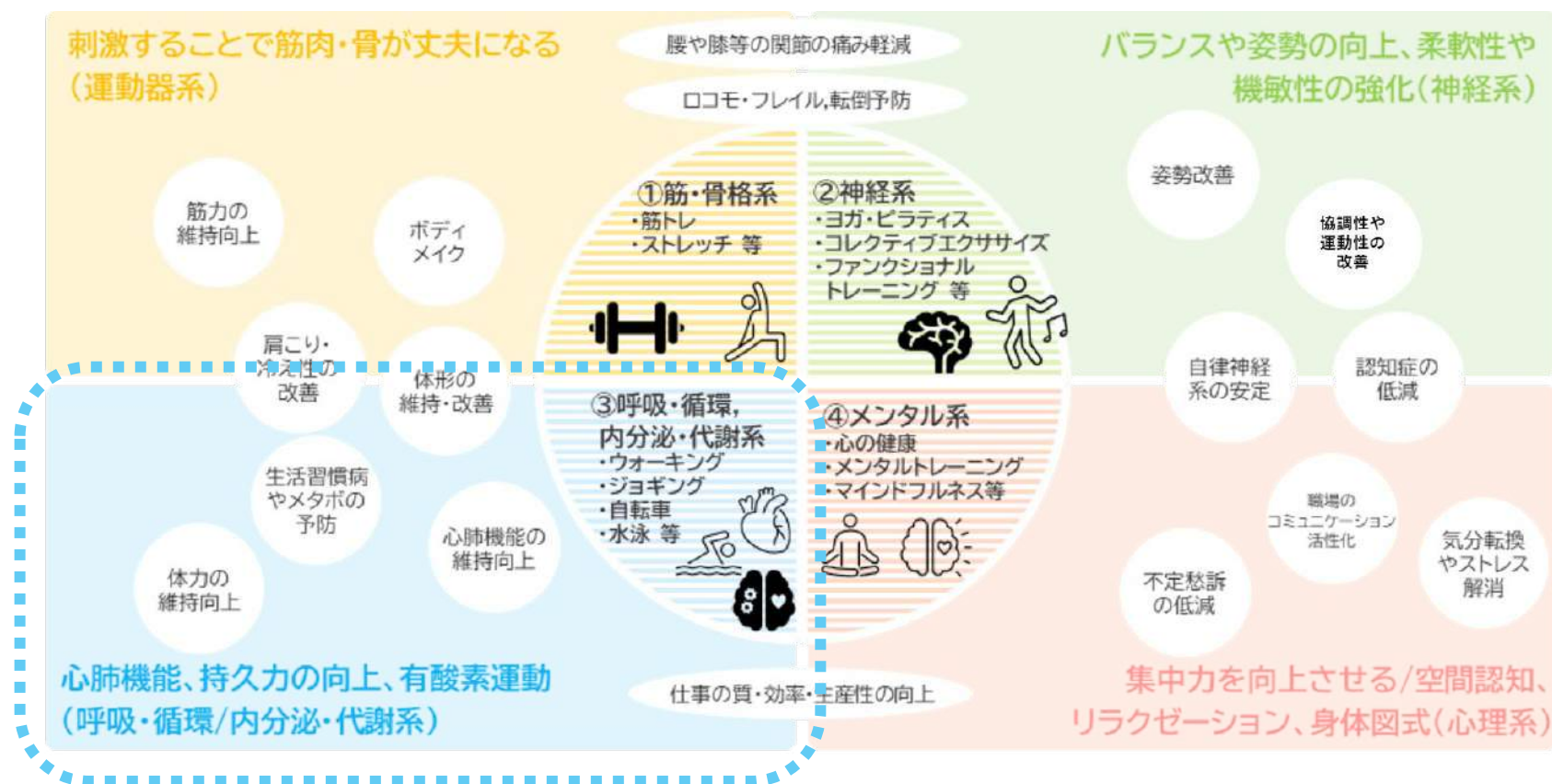
【注意点】

- ✓前に出した脚の膝とつま先は正面を向ける。
- ✓前に出した脚の膝がつま先より前に出すぎないようにする。
- ✓痛みや不安感のない範囲で行う。

【子育て世代、働く世代】

「疲れにくい体になりたい」「疲労回復を早めたい」

余暇活動のパフォーマンス維持改善のための目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



ペットボトルウォーキング& ランニング（頭上）



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②頭上で手を交互に上げながら足踏みをする。
- ③同じ動きでその場でランニングをする。
- ④足踏みとランニングを1分ずつ繰り返す。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

キッチン・ニーアップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①キッチンに両手をつき足を3足分ほど後ろにさげる。
- ②両方の踵を浮かしたまま、左右の太ももを交互に上げる。

【回数・セット数】

5分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに太ももを上げる。
- ✓体幹と軸脚は一直線にする。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。

フットアップ・クラップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①立位で両手を横に広げる。
- ②一側の太ももを上げ、太ももの下で両手を合わせる。
- ③両手を広げてはじめての姿勢に戻り、反対の太ももを上げながら、太ももの下で両手を合わせる。
- ④左右の太ももを交互に上げ手を合わせる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く。
- ✓太ももをなるべく高く上げる。
- ✓足音が大きくなりすぎないように体の動きをコントロールする。

フットタッチ・スクワット



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・身体のバランスや安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手、両足を広げて大の字で立つ。
- ②腰を落としながら右手で左足に触れる。
- ③元の大の字の姿勢に戻る。
- ④左手で右足に触れる。
- ⑤左右の足に交互に触れる動きを繰り返す。

【回数・セット数】

5分・1～3セット

【注意点】

- ✓なるべくリズムカルに動く。
- ✓重心をしっかりと落として足に触れ、腰を丸くしないようにする。
- ✓足に触れた後にしっかりと元の大の字の姿勢に戻る。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「きびきび動けない」
「メリハリのある体を保ちたい」

【エラスティックバンドトレーニング】

- ✓伸縮性のあるバンドも用いると安全かつ効率的に筋肉に負荷をかけることができます。
- ✓テニス、野球、ラグビーなど俊敏で力強い動きを求められるアスリートは日頃からゴムバンドを用いたトレーニングを欠かしません。



バンドウォーク

- ①自然に立ち膝上にバンドを巻く。
- ②体幹を前傾し股関節を十分に曲げてスクワット姿勢を取る。
- ③右脚を外側に開き、左脚を内側にゆっくり閉じる。
- ④次に左足を外側に開き、右足を内側にゆっくり閉じる。
- ⑤③、④の動きを繰り返す。

【注意点】つま先と膝のを正面に向ける。ステップする幅は1～2足分とする。下腹部や臀部の筋活動を意識し体が左右に傾かないように調整する。

「姿勢が悪い」
「体のバランスを整えたい」

【姿勢分析アプリ】

- ✓姿勢の対称性や過度・過少はパフォーマンスやスポーツ外傷・障害と密接に関係します。
- ✓陸上競技、クライミング、ダンスなど最良な姿勢を求められるアスリートは日頃からこれらの状態をデジタルデバイスを活用しながら確認しています。



姿勢分析アプリ

- ✓姿勢分析アプリは、歩行中の動画や直立時の姿勢などをスマートフォンやタブレットのカメラで撮影することで、姿勢の詳細な分析が手軽にできます。
- ✓多くのアプリにはAIが搭載されており、撮影したデータをもとに特定のアルゴリズムを用いて姿勢を分析し、歪みや傾きを数値データにまとめます。

【注意点】無料のものから有料のものまで異なる機能を持つ複数アプリがある。分析結果の妥当性や再現性は完備ではないため専門家の意見も重要である。

「メタボが心配」

【身体組成のセルフチェック】

- ✓腹囲や二の腕の皮下脂肪量は体脂肪と関連します。
- ✓ダンス、ボディビル・フィットネス、体操など理想の体形を求められるアスリートは身体の状態について常に気を配り、チェックをしています。



腹囲のセルフチェック

- ①両足をそろえ、両腕は自然に下ろす。
- ②へその高さで腹部にメジャーを軽く巻く。
- ③自然に呼吸し、軽く息を吐いた終わりにメジャーの目盛りを読む。

【注意点】食後は避けて空腹時に、おへそが見えるように素肌で測る。巻き尺は床に平行に巻かれているか鏡などで確認する。メジャーがお腹に食い込まないように注意する。

「緊張しやすい」
「ストレスが溜まりやすい」

【ポジティブ・セルフトーク】

- ✓ポジティブなセルフトーク（自分自身への肯定的な声かけ）による自己肯定は自分自身だけでなく周囲の人にも良い影響をもたらします。
- ✓ウェイトリフティング、レスリングなどの世界最高峰の舞台で活躍するアスリートは緊張や不安、ストレス、自信をコントロールするためにポジティブなセルフトークを活用しています。



セルフトーク集

「今までこつこつ積み上げてきたじゃないか」
「とにかく楽しもう！」
「落ち込んでいる暇があったら次の準備を始めよう！」
「この教訓を生かして次につなげよう」
「やればできる！」
「仲間を信じよう！」
【注意点】ネガティブなセルフトークも否定せずにしっかりと認識し、ポジティブなものに変換する習慣を身につけよう心掛ける。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－シニア世代への提案－

【シニア世代】

- ✓ 自宅でじっとしている時間が長くなり心身のコンディション低下に不安がある
- ✓ 日常動作、外出・社会参画のパフォーマンスを維持・改善し、将来の寝たきりを予防したい

〈実践場面の例〉

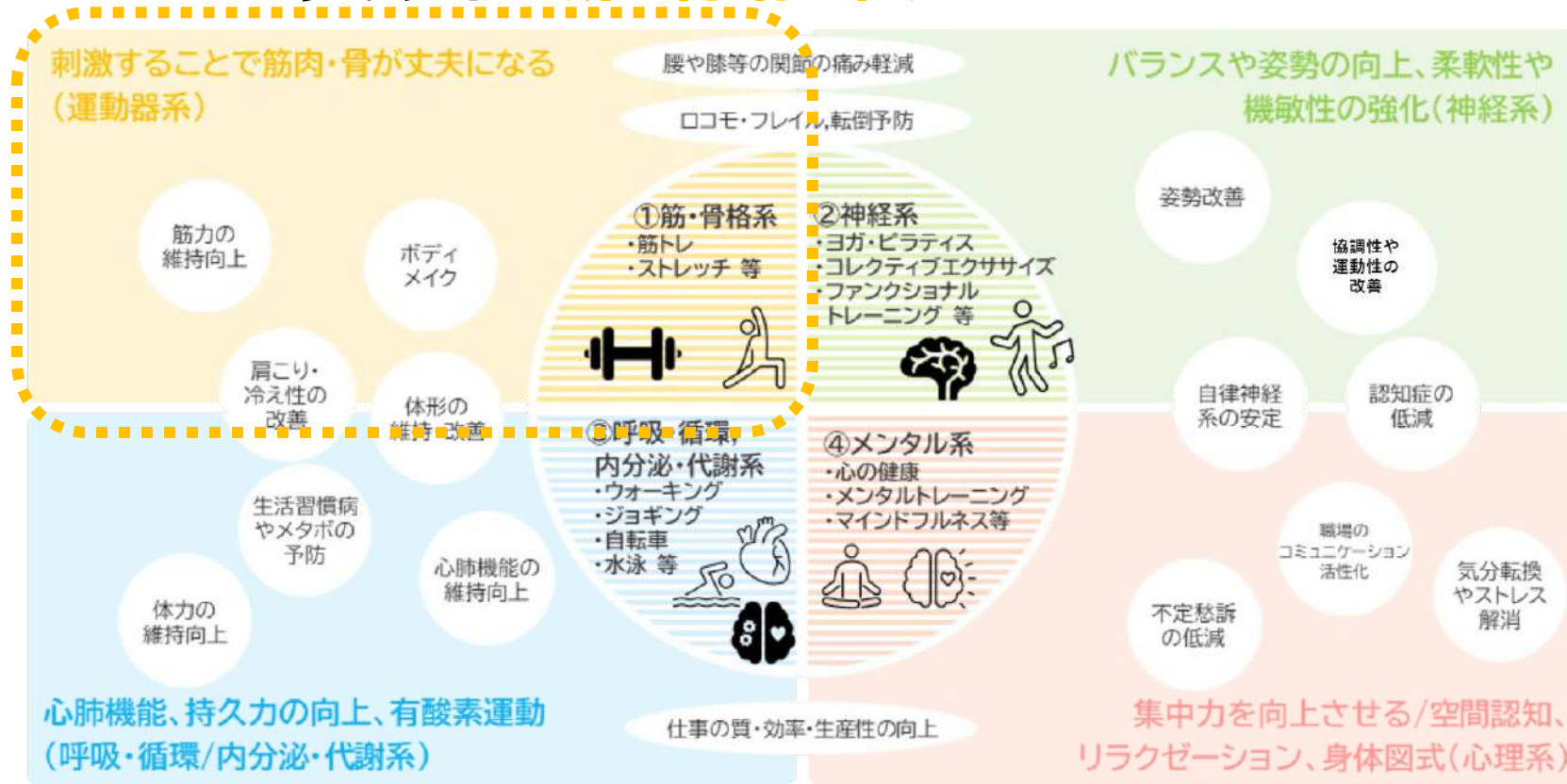
自宅・屋外（朝食後や昼食後）

【シニア世代】

「立ち上がり動作が大変」

「加齢による筋力や活力の低下が心配」

日常生活や社会参加のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・床拭き、窓拭き

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならない。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル1）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を膝の上に置き背筋を伸ばす。
- ②手の力も使いながら片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

下半身筋力のセルフチェック（レベル2）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を腰にあて背筋を伸ばす。
- ②片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

紙風船ひねり運動



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・方向転換
- ・転倒の予防

【方法】

- ①紙風船をつぶさないようにお腹で支える。
- ②少し腰を落とす。
- ③重心を落としたまま紙風船を後ろに向けるように体を左右にひねる。

【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

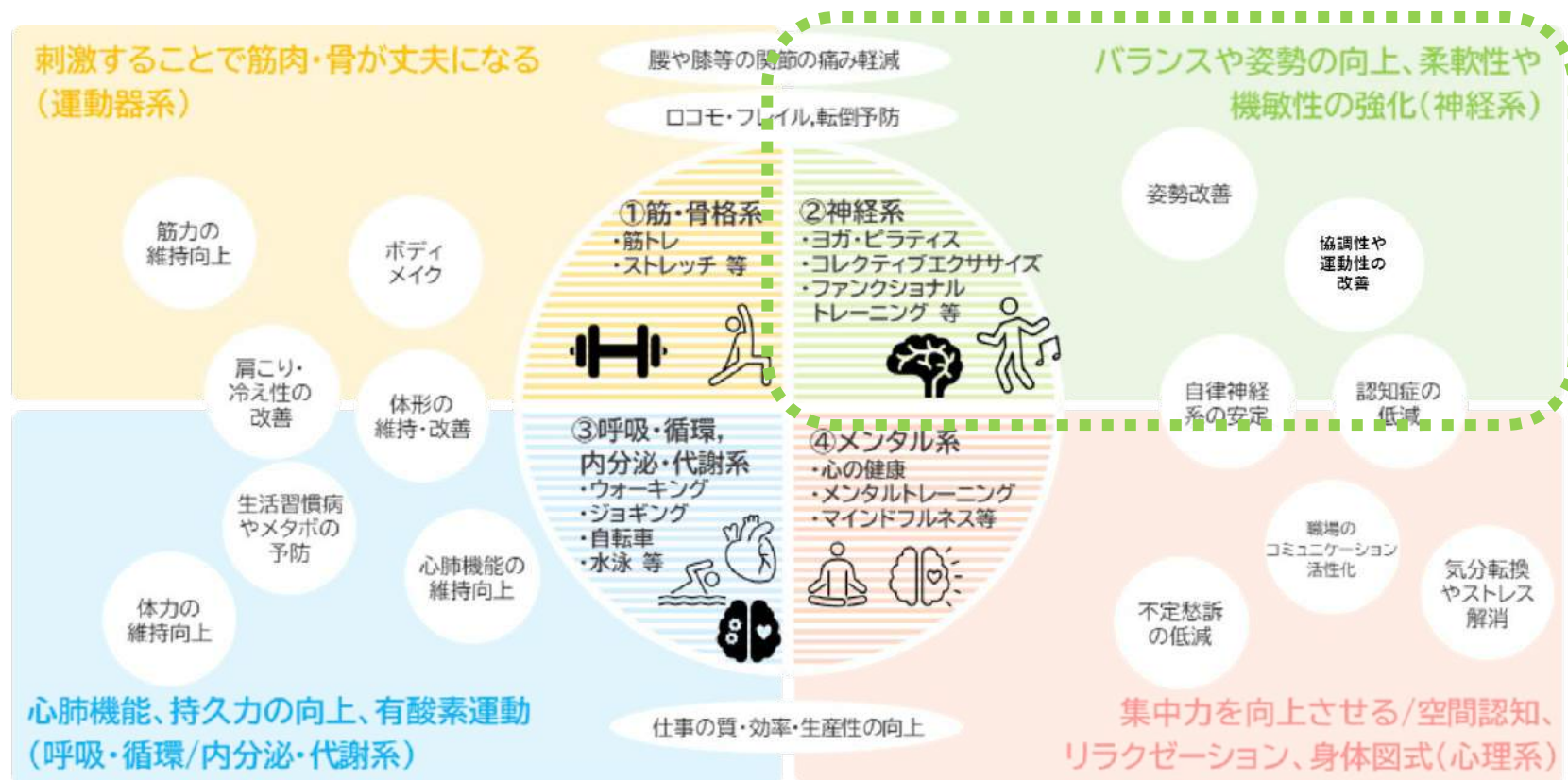
【注意点】

- ✓腰を無理にひねらない。
- ✓背中を丸めない。
- ✓足首、膝、股関節を全体的に使って体を回し紙風船を後ろに向けるように意識しましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【シニア世代】

「転倒が怖い」「ケガや関節痛が心配」「認知症が心配」

日常生活や社会参加のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



フラメンコ胸郭回旋



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸椎の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・横、後ろに振り向く動作
- ・手を伸ばして物をとる動作

【方法】

- ①腰を落とした状態で立ち両腕で胸の前に地面と水平の円を作り手を重ねる。
- ②円の形を保ったまま体をできるだけ回転させる。
- ③円の形を崩さずに元の位置に戻る。
- ④反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓片目を閉じた状態でもやってみる。

上半身と下半身の可動性と身体安定性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降、またぎ動作
- ・自転車駆動
- ・バランス不良による転倒の予防

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついていないか確認する。
- ✓背中を丸くしない。

足首の可動性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子での立ちすわり動作
- ・しゃがみ込み
- ・つまずきやバランス不良による転倒予防

【方法】

- ①壁の前で握りこぶし1個分のところに片側のつま先を置く。
- ②踵を地面につけたまま膝が壁につくか確認する。
- ③左右ともに行う。

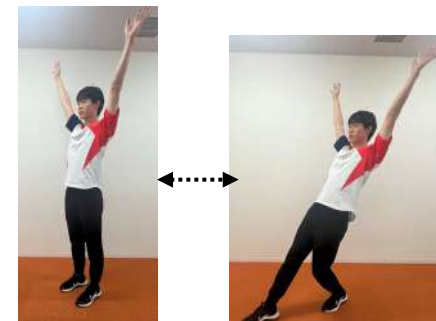
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓つま先と膝は壁にまっすぐ向ける。
- ✓踵が浮かないようにする。

レッグエクササイズ（前方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹と下肢の協調性
- ・片脚バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【方法】

- ①両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ前に出す。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

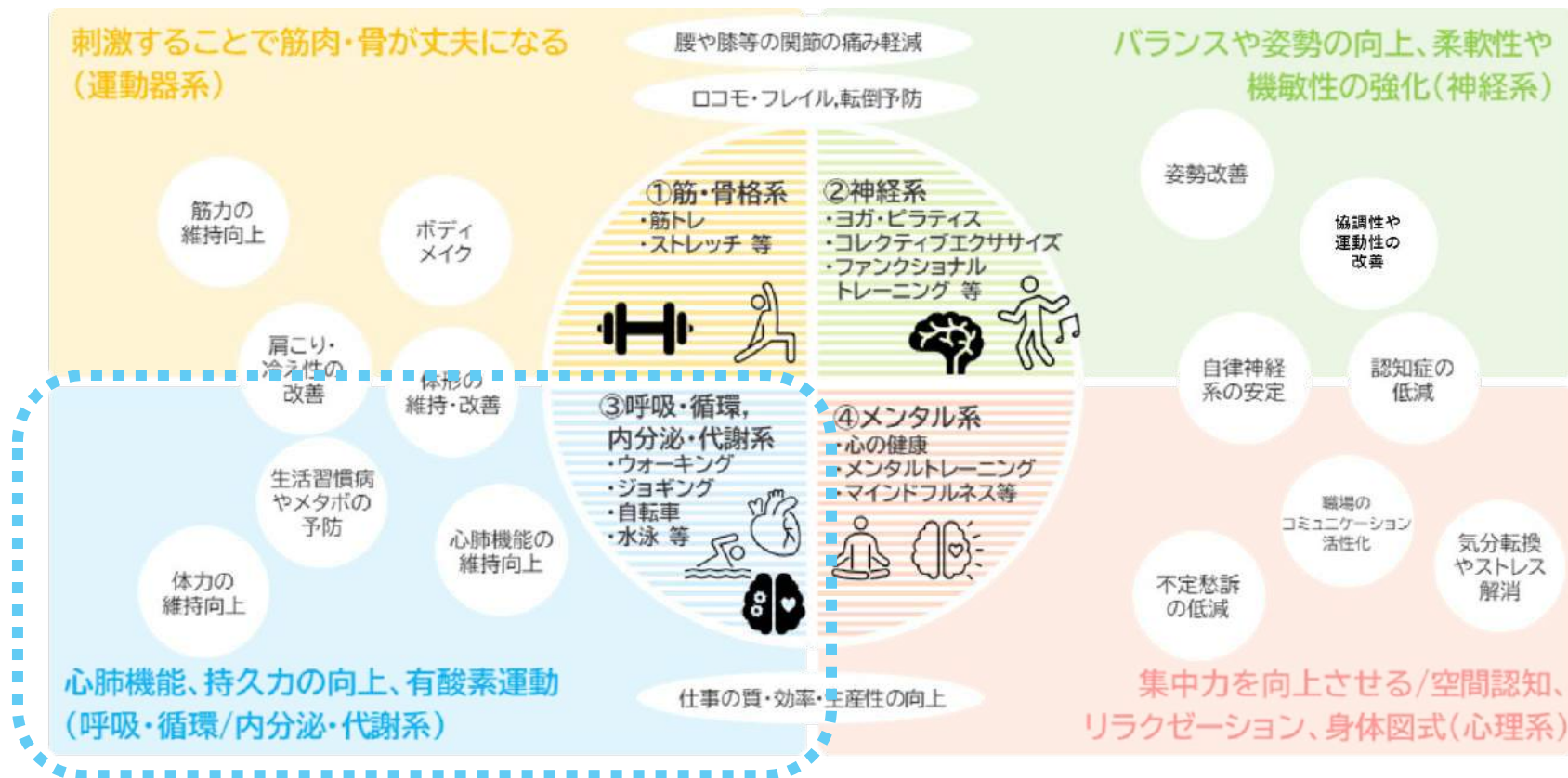
【注意点】

- ✓膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓腰が過度に反らないように注意する。

【シニア世代】

「疲れやすい」「息切れしやすい」

日常生活や社会参加のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



ペットボトルウォーキング（正面）



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・階段昇降

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②腕を正面に伸ばして、ペットボトルを交互に細かく上下させながら足踏みをする。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓腕を上下に細かく小さく動かす。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

ファストウォーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能
- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・外出時の長距離歩行
- ・バランス不良による転倒の予防

【方法】

- ①肘を90度に曲げ、腕を大きく振りながら早歩きをする。
- ②無理のない範囲で大腿で歩く。
- ③軽く息がはずむまで続けて歩く。

【回数・セット数】

5～10分・1～3回

【注意点】

- ✓つま先をしっかり上げながら歩く。
- ✓顎を引き、猫背を正しながら歩く。
- ✓体幹をわずかに前傾させ、臀部やもも裏の筋肉の活動を意識しながら歩く。
- ✓家族や仲間と楽しみながら歩くと良いでしょう。

カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸郭の動き、呼吸
- ・代謝、疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。
- ✓呼吸は止めない。

アップドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸郭の動き、呼吸
- ・代謝、疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①うつ伏せで両手を胸の高さで床に置く。
- ②両手で床を押しながら上半身をゆっくりと起こす。
- ③ゆっくりとうつ伏せに戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

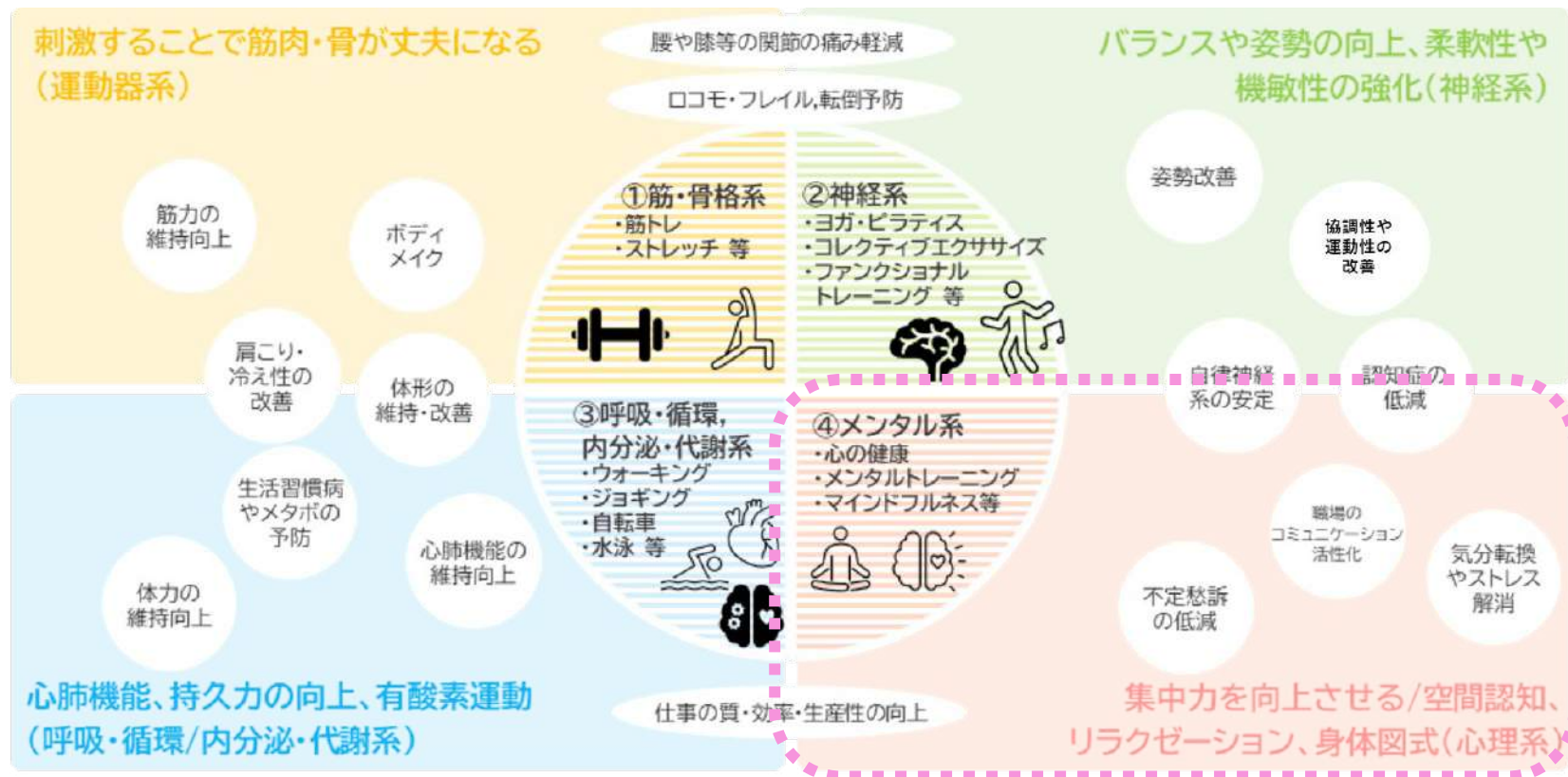
- ✓腰よりも背中中の反りを意識する。
- ✓腰や肩に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓呼吸は止めない。

【シニア世代】

「ストレスが溜まりやすい」「外出に気が向かない」

「転倒が怖い」

日常生活や社会参加のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(メンタル系)



スプリット スクワット（支えあり）



【維持向上が期待できる機能】

- ・転倒恐怖感の減少
- ・バランスへの自信
- ・精神的不安の緩和

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①自然に立ち、両手を腰にあてる。
- ②片側の足を一足分前に出す。
- ③前に出した脚に十分に体重をのせたまま重心をゆっくりおろす。
- ④元の位置に戻る。
- ⑤反対側の足を前に出して同じように行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓体幹、骨盤を少し前に傾けたままスクワットをする。
- ✓つま先と膝を正面に向ける。
- ✓背中や腰を丸くしない。
- ✓バランスが明らかに不安定な場合は壁や机を軽く支えても良い。

タンデム・ブラッシュティース



【維持向上が期待できる機能】

- ・転倒恐怖感の減少
- ・バランスへの自信

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

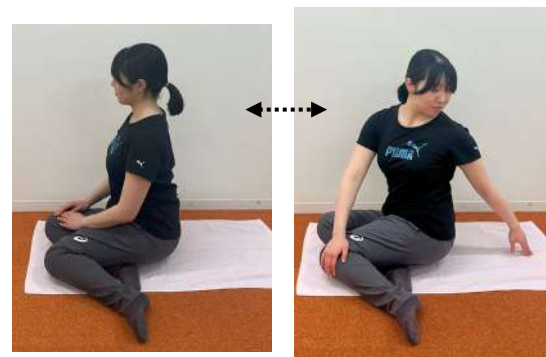
【方法】

- ①一側の踵を他方のつま先につけて立つ。
- ②反対の手を腰にあてて、バランスを安定させながら歯を磨く。
- ③足の前後の位置を時々替える。

【注意点】

- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓歯ブラシを持つ手と腰に当てる手を時々変えてみましょう。

正座ねじりのポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・上半身や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①両脚を左に崩した横座りになる。
- ②右手を左膝にのせて左手を後ろにつく。
- ③息を吐きながら上体を左にねじる。
- ④5回深呼吸をした後に息を吸いながら元の姿勢に戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく上体のねじりを意識する。
- ✓膝に違和感があればお尻の下にクッションを敷く。
- ✓膝や腰に痛みがない範囲で行いましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

賢者のポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・上半身や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・活動範囲の増大

【方法】

- ①四つ這いになり背筋を伸ばす。
- ②左足を後ろに引いて左手を腰にあてる。
- ③域を吸いながら左手を高く挙げて胸を開く。
- ④5回深呼吸をした後に息を吸いながら元の姿勢に戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓足、膝、手への均等な荷重を意識する。
- ✓バランスを保てる範囲で手を挙げる。

【シニア世代】

- ✓長く仕事を続けたいが心身のコンディションに不安がある
- ✓通勤や仕事のパフォーマンスを維持・改善したい

〈実践場面の例〉

仕事がある日：自宅、屋外（起床後朝食前、夕食後就寝前）、オフィス（仕事の合間、休憩時間）

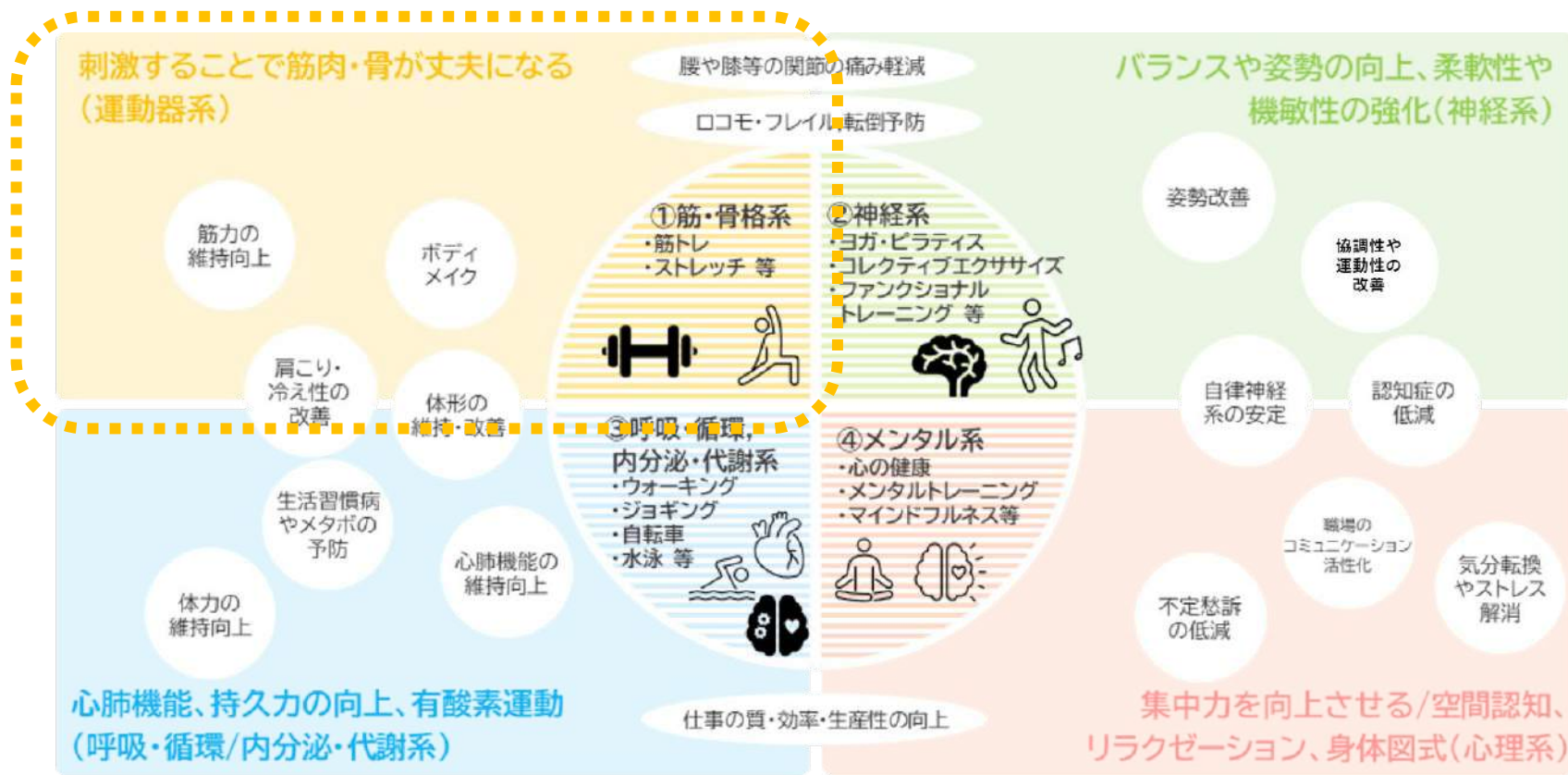
休日：自宅、屋外（昼食後）

【シニア世代】

「きびきび動けない」「力仕事が大変」

「通勤や移動で体が重い」

通勤や仕事のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル2） とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上半身の筋力
- 【維持向上が期待できるパフォーマンス】
- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・荷物の運搬
- ・歩行、階段昇降

【方法】

- ①膝をついた状態で腕立ての姿勢をとる。
- ②膝を曲げて足を地面につかないようにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならない。

胸椎の可動性のセルフチェック（レベル1） とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸椎の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き動作
- ・物を取る動作

【方法】

- ①壁の前で背もたれのない椅子にまっすぐ座る。
- ②両膝をつける。
- ③壁と背中の中に握り拳2個分のスペースを作る。
- ④両肘を横に広げ、両手を肩にあてる。
- ⑤肘と肩を結んだ線が床に平行になるようにする。
- ⑥上体を水平に保ちながら胸椎を回旋し壁に肘があたるか確認する。
- ⑦左右交互に行う。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

【注意点】

- ✓両膝をつけたまま行う。
- ✓足裏を地面からはなさない。
- ✓体を回さず肘だけで壁につけない。

ペットボトルウォーキング（頭上）



【維持向上が期待できる機能】

- ・下肢の筋の瞬発力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・階段昇降
- ・荷物を棚に挙げる

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②手を交互に上げながら足踏みをする。

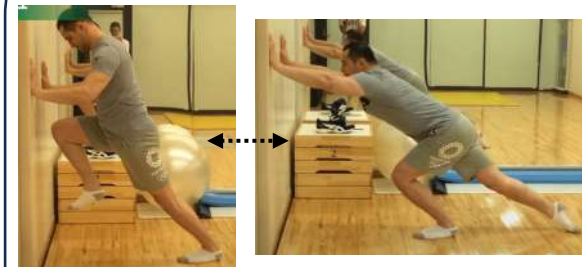
【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首の動き
- ・股関節の動き
- ・体幹と下肢の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・階段昇降
- ・坂道昇り
- ・荷物の運搬

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元の位置に戻る。

【回数・セット数】

2～3回・1～3セット

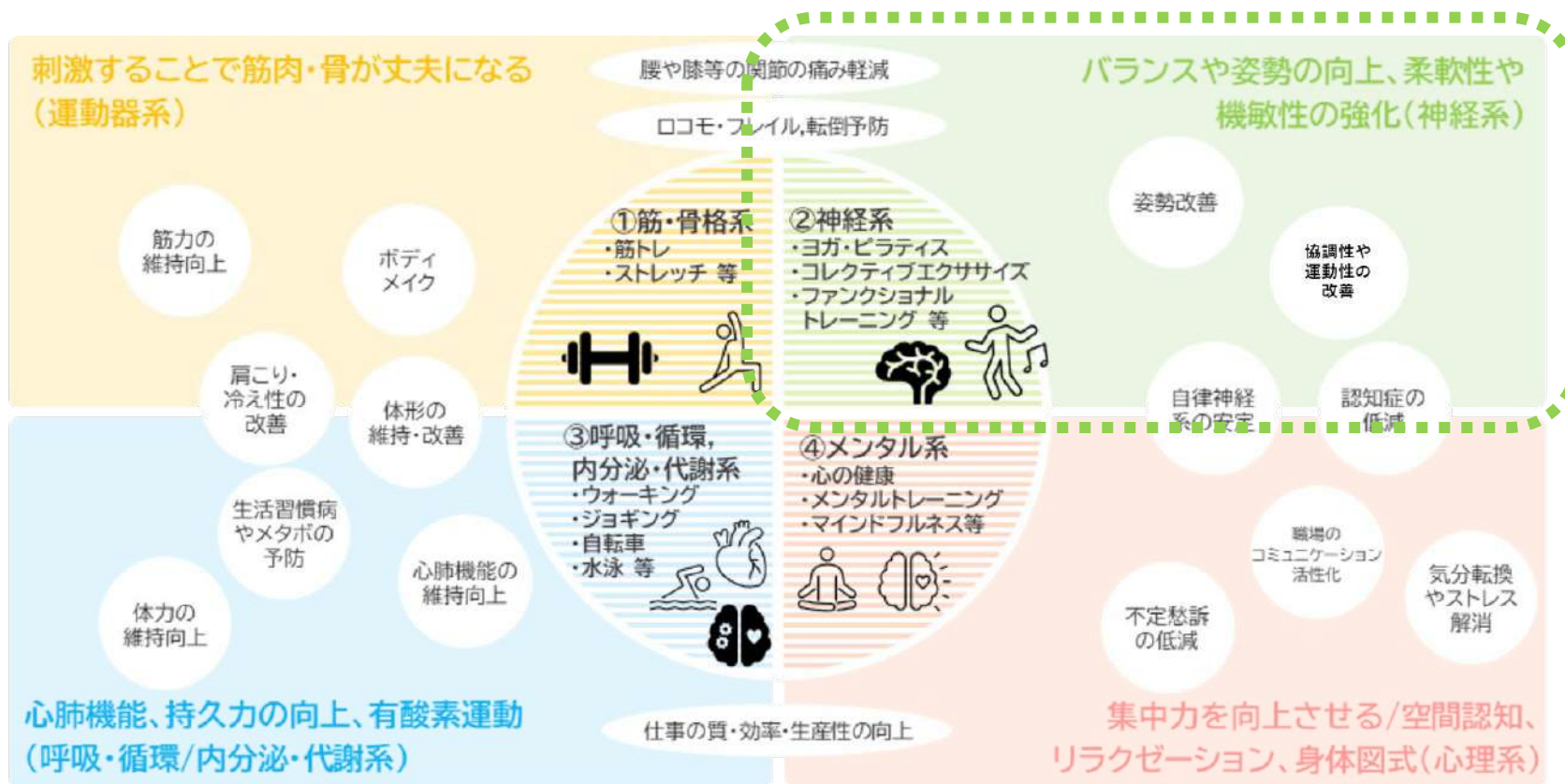
【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓1日おきぐらいのペースで続けましょう。

【シニア世代】

「ふらつきやすい」「つまづきやすい」

通勤や仕事のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



弓引きの動き



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の動き
- ・姿勢の修正
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き
- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①軽く腰を落とした状態で立ち一方の手を顔の目の前に出し、手の甲を見る。
- ②出した手と顔の位置を固定したまま、出している手と反対方向に足踏みをしながら全身をできるだけ回転させる。
- ③手と顔の位置を固定したままゆっくりと元の位置に戻る。
- ④前に出す手を替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓首に痛みがない範囲で行う。
- ✓顎を上げすぎない。

フラメンコ胸郭回旋



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸椎の動き
- ・姿勢の修正
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き
- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①腰を落とした状態で立ち両腕で胸の前に地面と水平の円を作り手を重ねる。
- ②円の形を保ったまま体をできるだけ回転させる。
- ③円の形を崩さずに元の位置に戻る。
- ④反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲でゆっくり行う。
- ✓片目を閉じた状態でもやってみる。

股関節の可動性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節の動き
- ・立位でのバランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・方向転換
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①壁から1足分と握りこぶし1個分を空けたところにつま先をおく。
- ②片方の脚を太ももが床と水平になるまで上げて、膝を壁につける。
- ③膝を壁につけたまま、膝を支点にして内側、外側に太ももを回旋し、手で内くるぶし、外くるぶしに触れる。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤体を傾けずにくるぶしに触れられない場合は股関節の動きが不足している可能性がある。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓両肩のラインは床と水平とする。
- ✓足に触れるときに体を傾けない。

足首の可動性のセルフチェックとエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子での立ちすわり動作
- ・しゃがみ込み
- ・つまづき、転倒の予防

【方法】

- ①壁の前で握りこぶし1個分のところに片側のつま先を置く。
- ②踵を地面につけたまま膝が壁につくか確認する。
- ③左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

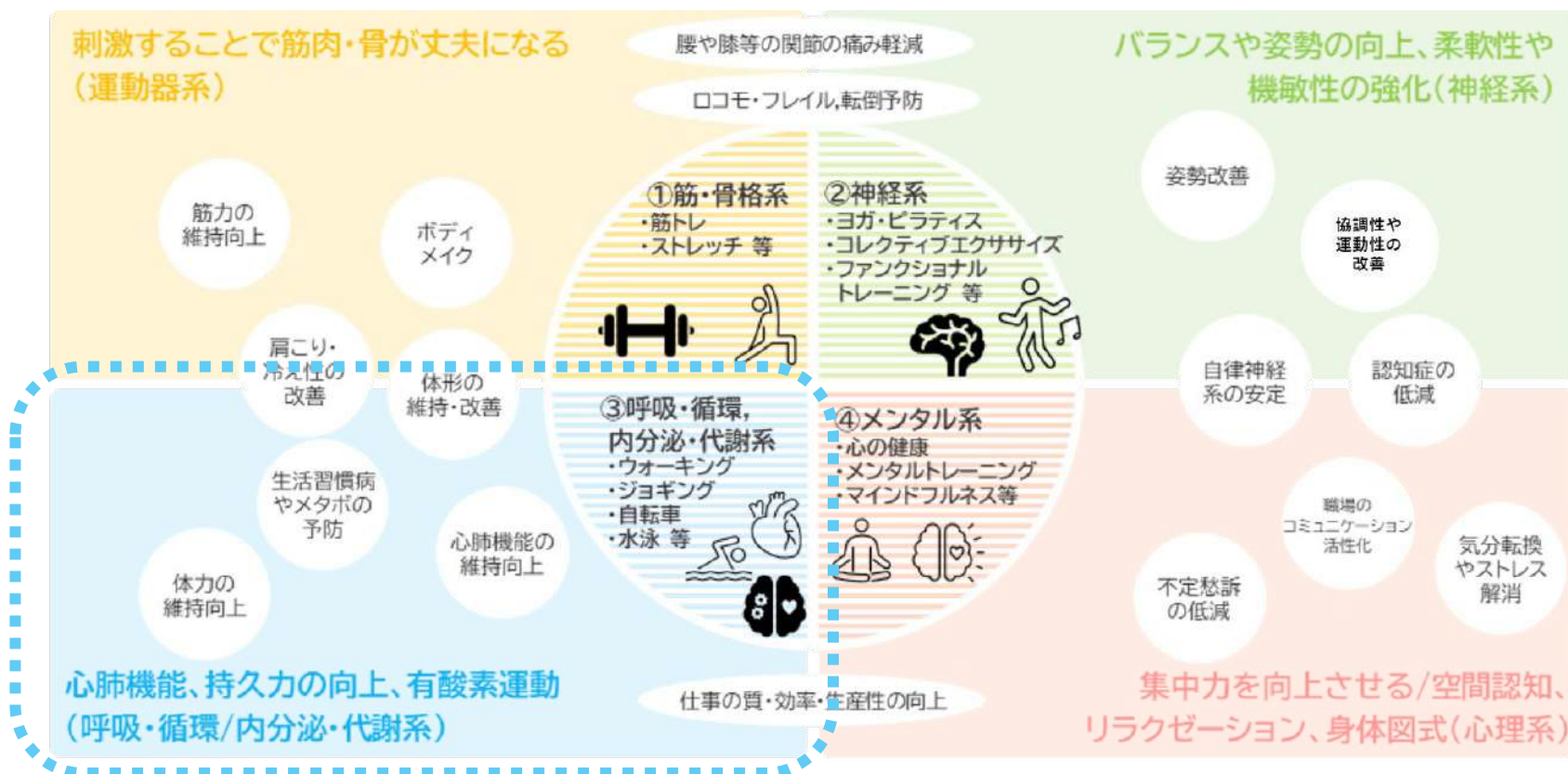
【注意点】

- ✓つま先と膝は壁にまっすぐ向ける。
- ✓踵が浮かないようにする。

【シニア世代】

「疲れやすい」「疲労回復が遅い」

通勤や仕事のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



ペットボトルウォーキング（頭上）



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・階段昇降
- ・立ちっぱなし
- ・荷物を棚に挙げる

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②手を頭上に交互に上げながら足踏みをする。

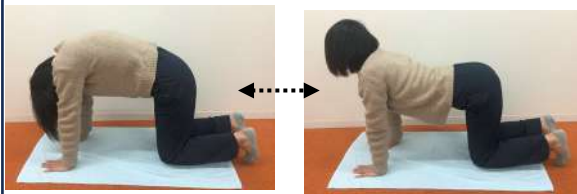
【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸郭、背骨の動き
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・深い呼吸

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。
- ✓呼吸は止めない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

トゥーフット・アンクルホップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・走行
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①肩幅で自然に立つ。
- ②両手は腰にあてる。
- ③膝を軽く曲げたまま、ふくらはぎの力で軽く跳躍する。

【回数・セット数】

2分・2～3セット

【注意点】

- ✓つま先よりも膝が前に出ないようにする。
- ✓下腹部や臀部に力を入れて姿勢が崩れないようにする。
- ✓2日に1度のペースで行う。

ファストウォーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・長距離歩行、早歩き
- ・立ちっぱなし

【方法①】

- ①自然に立ち、肘を90度に曲げる。
- ②20秒程度、全力で早歩きをする。
- ③20秒程度、呼吸を整えながらゆっくり歩く。
- ④早歩きとゆっくり歩きを1セットとし、3～5セット繰り返す。

【方法②】

- ①自然に立ち肘を90度に曲げる。
- ②快適速度の早歩きで10～20分歩く。

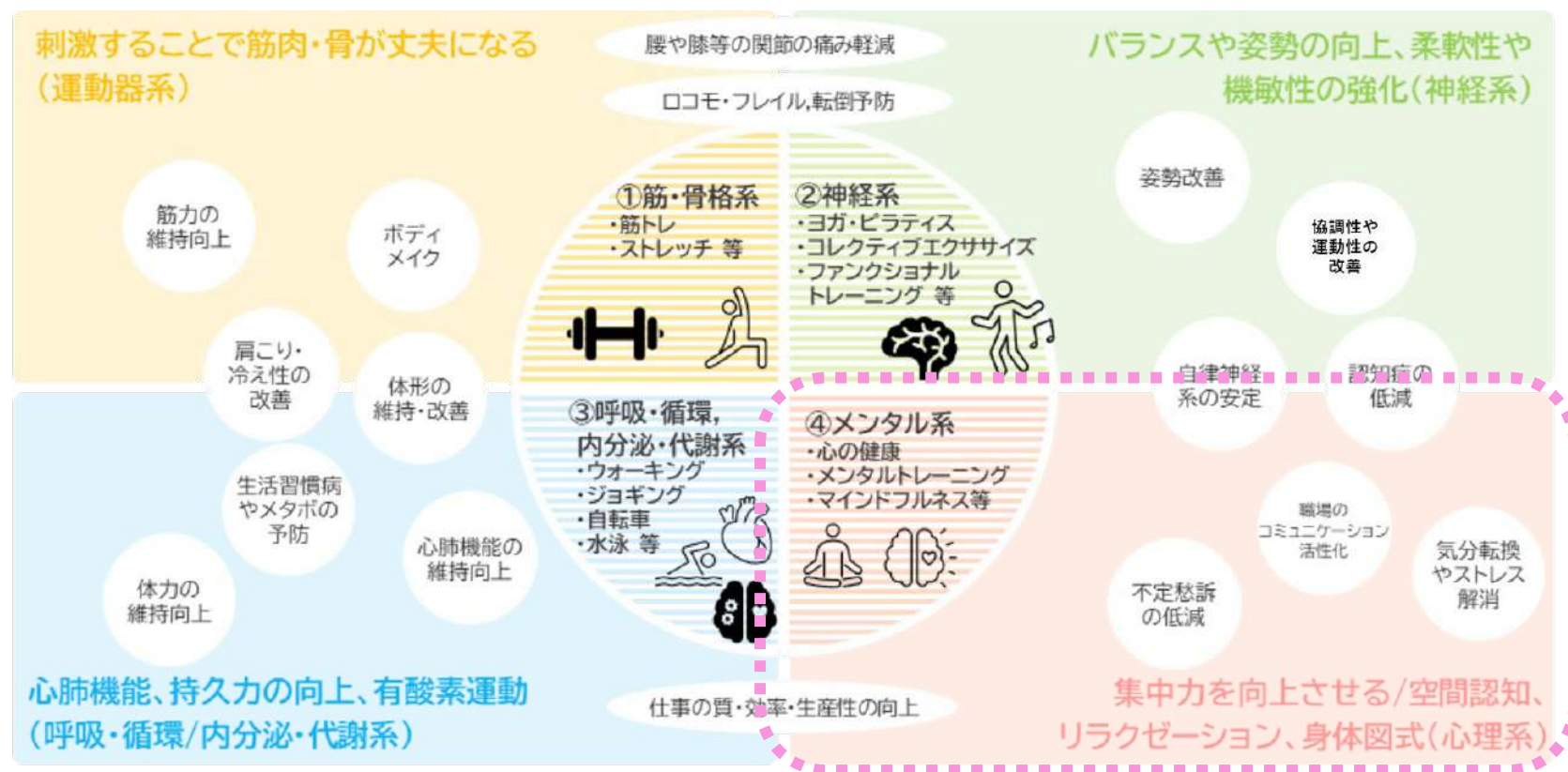
【注意点】

- ✓肘を90度に曲げ、腕をできるだけ大きく振る。
- ✓下腹部、股関節周り、もも裏の筋肉の活動を意識する。

【シニア世代】

「他者とのコミュニケーションが少ない」「自信がない」

通勤や仕事のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(メンタル系)



リラックス・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・体幹、股関節、膝の伸び

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①うつ伏せで寝る。
- ②両手を重ねて、その上に顔を乗せる。
- ③つま先は軽く内側を向ける。
- ④この姿勢で30秒ほど深呼吸をする。

【回数・セット数】

1日2～3回

【注意点】

- ✓地面との接触面を意識しながら全身の力を抜く。
- ✓顔を向ける方向を時々変える。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。

ルックアップ・ポーズ



【期待できる主な効果】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・身体の安定性

【改善が期待できる主なパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①両足を肩幅に開いて自然に立つ。
- ②息を吸いながら両手を外側に上げて万歳をする。
- ③万歳をしたら軽く見上げて身体を上へ伸ばす。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をする。
- ⑤息を吐きながらゆっくりと手を下げて元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓手は無理のない範囲で上げる。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ムーン・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的不安の緩和
- ・リラクセーション
- ・身体の動き、安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①足を閉じて立ち胸の前で手を合わせる。
- ②息を吸いながら両手を頭上に上げる。
- ③息を吐きながら上体を右に傾ける。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をする。
- ⑤息を吸いながら元の姿勢に戻り、左側に傾ける。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスが安定している範囲で体を傾ける。
- ✓家族などと一緒にやってみましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ジョギング



【維持向上が期待できる機能】

- ・心肺機能、持久力
- ・体力への自信
- ・精神的不安の緩和

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲
- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①自然に立ち肘を90度に曲げる。
- ②快適速度で10～20分ジョギングをする。

【注意点】

- ✓肘を90度に曲げ、腕をできるだけ大きく振る。
- ✓下腹部、股関節周り、もも裏の筋肉の活動を意識してみましょう
- ✓家族や仲間と一緒にやってみましょう。

【シニア世代】

- ✓心身のコンディショニングによりスポーツ活動や旅行などの余暇活動をより活発に長く続けたい
- ✓スポーツ活動や旅行などの余暇活動のパフォーマンスを維持・改善したい

〈実践場面の例〉

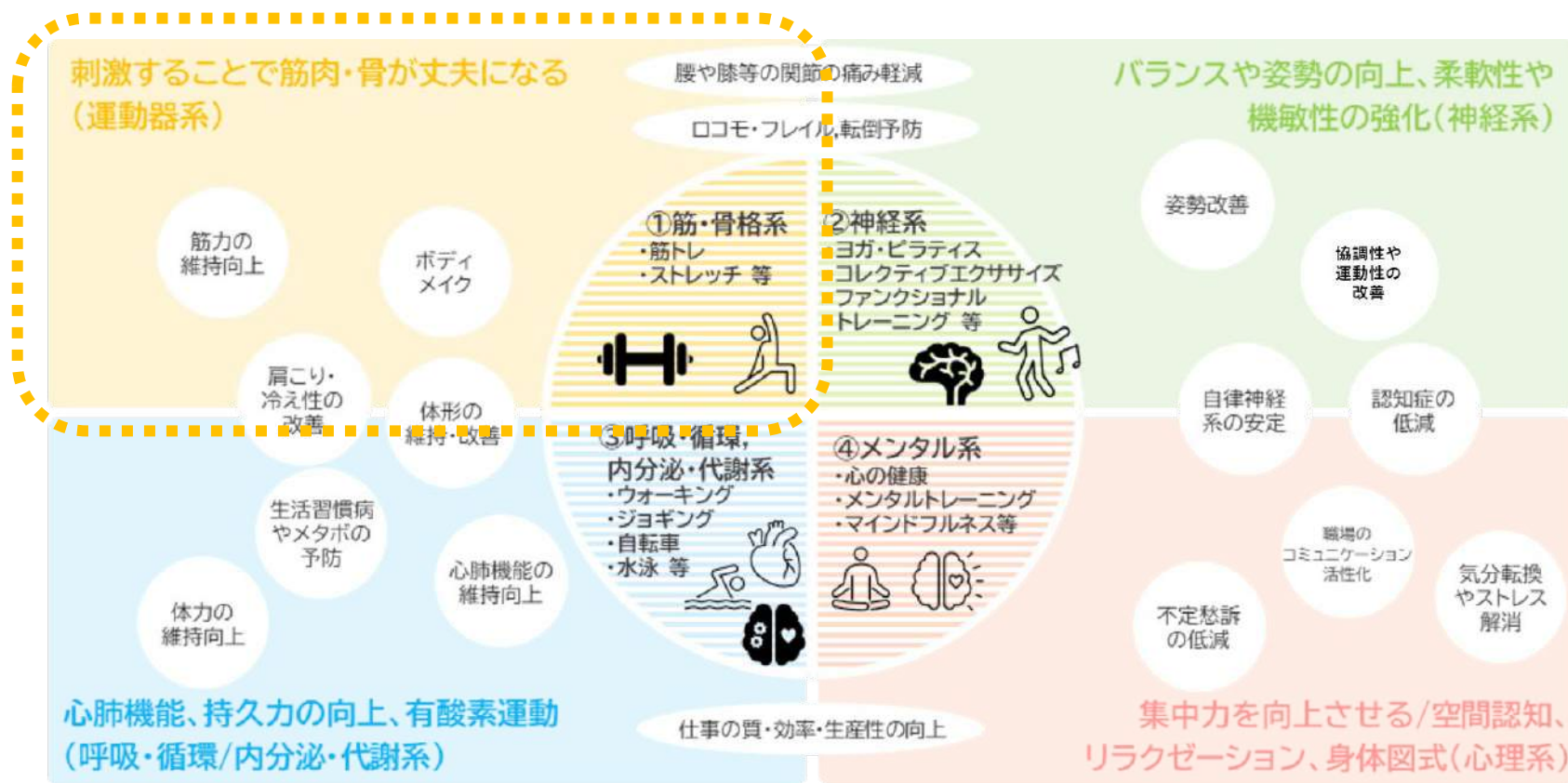
自宅、屋外（起床後朝食前、昼食後）

【シニア世代】

「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」

「ポッコリお腹を改善したい」

余暇活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



ウェイトシフト・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨周囲や上体の筋力
- ・下腹部の引き締め

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降

【方法】

- ①壁から3足分離れて立つ。
- ②両手を肩幅に開き、胸の高さで壁につける。
- ③体重を左側に寄せる。
- ④頭、体、踵をまっすぐに保ちながら腕を曲げて壁に近づく。
- ⑤ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑥右側に体重を良した状態で同様に行う。

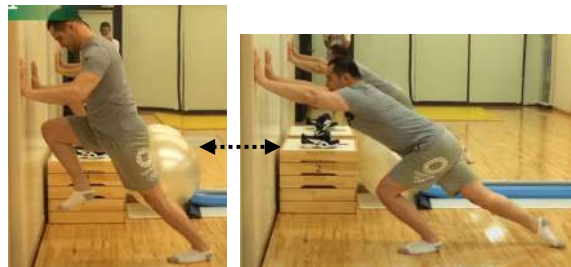
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首、股関節の動き
- ・体幹の筋力
- ・下腹部の引き締め

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくりり元の位置に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓痛みのない範囲で行う。

オーバーヘッドスクワット



【期待できる主な効果】

- ・体幹、下肢の筋力
- ・肩の動き

【改善が期待できる主なパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①両足を肩幅にして立ち、手のひらを内側に向けてバーを親指で支え頭上に高く上げる。
- ②体を適度に前傾してスクワットをする。
- ③スクワット姿勢で3秒ほど静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩、腰、膝に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓腰が丸くならない範囲で繰り返し行う。
- ✓股関節をしっかり曲げるイメージで。
- ✓膝がつま先よりも前に出すぎないように注意する。

ヒップリフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・腰背部、臀部の筋力
- ・腰痛の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・歩行
- ・走行
- ・階段昇降
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①仰向けで両膝を90度ほど曲げる。
- ②両手を骨盤にあてる。
- ③肩と膝が一直線になるまで骨盤を持ち上げて5秒間保った後にゆっくりと降ろす。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

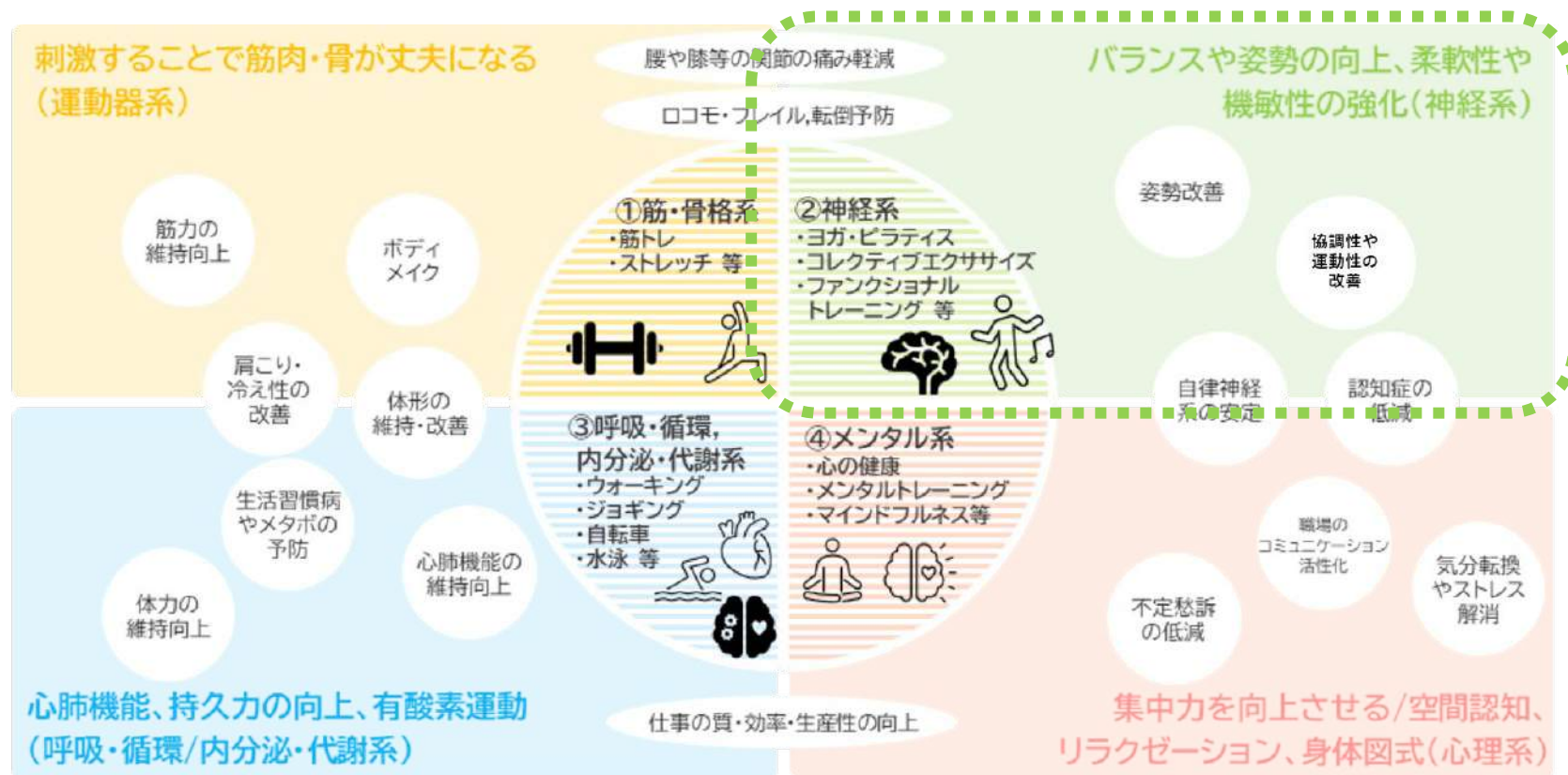
【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓膝を外や内に向かない。
- ✓臀部や下腹部の筋活動を意識しながら骨盤を上げ下げする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【シニア世代】

「体の柔軟性を改善したい」「バランス能力を高めたい」

余暇活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・座位、立位の姿勢
- ・立位でのバランス
- ・上に手を伸ばす

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

片脚スクワットでの大腿のストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節と背骨の動き
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・座位、立位姿勢
- ・立ち座り
- ・登り坂歩行、階段昇降、走行
- ・自転車駆動
- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【方法】

- ①一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とす。
- ②手で持っている足のかかとを臀部の近くにできるだけ引き寄せたまま立ち上がる（臀部に力をいれる）。
- ③足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合う位置に保ち上体の延長線にあるようにする。
- ④反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスをとるのが難しい場合は壁や手すりにつかまる。
- ✓腰が反らないようにする。

バード・ドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹と上下肢の協調性
- ・体幹の安定性
- ・肩こり、腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・座位姿勢
- ・片脚での動作
- ・階段昇降
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①四つ這いで体をまっすぐに保つ。
- ②体を一直線に保ち右腕と左脚を挙げる。
- ③右手と左足をゆっくりと降ろし、次に左腕と右脚を挙げる。
- ④交互に繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスが保ちにくい場合は手や脚を浮かす程度でも良い。
- ✓下腹部の筋肉の活動を意識して骨盤が回らないようにコントロールする。
- ✓肘と膝は伸ばしたまま上げる。
- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしないようにする。

レッグエクスカージョン（前方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹と下肢の協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・片脚バランス
- ・バランス不良によるふらつき、転倒の予防

【方法】

- ①両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ前方に出す。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

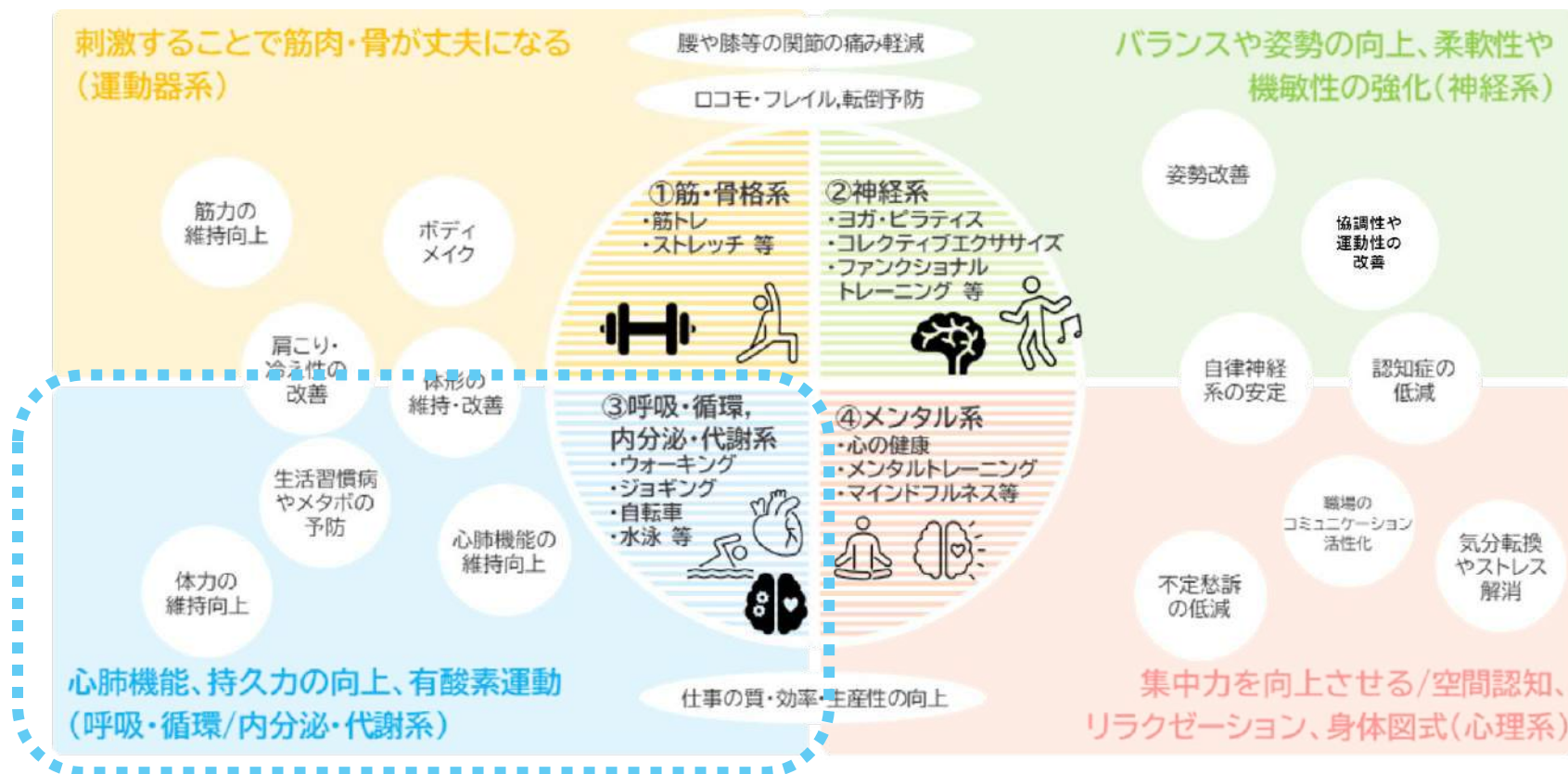
【注意点】

- ✓膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓腰が過度に反らないように注意する。
- ✓下肢は両方とも伸ばしたまま行う。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを保つ。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

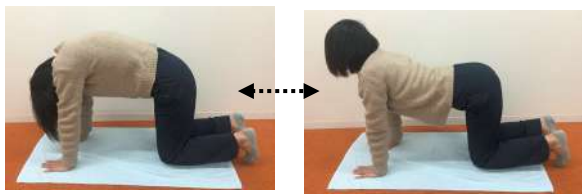
【シニア世代】

「疲れにくい体になりたい」「疲労回復を早めたい」

余暇活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、胸郭の動き
- ・呼吸機能、代謝
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。
- ✓呼吸は止めない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

アップドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、胸郭の動き
- ・呼吸機能、代謝
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①うつ伏せで両手を胸の高さで床に置く。
- ②両手で床を押しながら上半身をゆっくりと起こす。
- ③ゆっくりとうつ伏せに戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰よりも背中への反りを意識する。
- ✓腰や肩に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓呼吸は止めない。

ペットボトルウォーキング & ランニング (体側)



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・走行
- ・階段昇降
- ・荷物を持つ

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②体側（わきの下）で手を交互に上げながら足踏みをする。
- ③同じ動きでその場でランニングをする。
- ④足踏みとランニングを1分ずつ繰り返す。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓ペットボトルが体から離れないように上げ下げする。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

ファストウォーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・長距離歩行
- ・身体活動の量、範囲

【方法①】

- ①自然に立ち、肘を90度に曲げる。
- ②20秒程度、全力で早歩きをする。
- ③20秒程度、呼吸を整えながらゆっくり歩く。
- ④早歩きとゆっくり歩きを1セットとし、3～5セット繰り返す。

【方法②】

- ①自然に立ち肘を90度に曲げる。
- ②快適速度の早歩きで10～20分歩く。

【注意点】

- ✓肘を90度に曲げ、腕をできるだけ大きく振る。
- ✓下腹部、股関節周り、もも裏の筋肉の活動を意識してみましょう。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「加齢による筋力や活力の低下が心配」

【患部外トレーニング】

- ✓障害予防やリハビリテーションでは患部はもちろんですが、隣接する部位の機能を維持向上しておくことが重要です。
- ✓例えば、膝を安定させるには膝周囲だけでなく股関節周囲の筋力の維持向上がカギとなります。
- ✓水泳、自転車競技、卓球、スキーなど高いパワーを求められるアスリートは日頃から患部外のトレーニングを欠かしません。



クラムシェルエクササイズ

- ①腕枕をして横向きになる。
- ②股関節を45度程度、膝を90度程度に曲げる。
- ③片手で骨盤が動いていないか確認しながら膝を開く。

【注意点】骨盤は少し下に傾けた位置を保つ。足先は開かない。腰ではなく、臀部の筋活動を意識する。

「ふらつきやすい」「つまづきやすい」「転倒が怖い」「自信がない」

【不安定な足場でのバランストレーニング】

- ✓不安定な足場でバランスと保てることはパフォーマンスの向上や下肢スポーツ外傷・障害の予防に重要です。
- ✓ダンス、サーフィン、スノーボードなど高いバランス能力を求められるアスリートは日頃から不安定な足場でのバランスのトレーニングを大切にしています。
- ✓シニア世代を対象にした研究ではバランス練習が転倒の予防や転倒に対する恐怖心の軽減に効果があることが報告されています。



バスタオル上での片脚立ち

- ①バスタオルを重ねて折り畳み、その上に片足をのせる。
- ②両手を骨盤にあて、下腹部の筋活動を意識し、姿勢を正して片脚立ちとなる。
- ③片脚立位を5秒間保つ。

【注意点】タオルを重ねる枚数は片脚立ちを無理せず保てる程度とする。片目や両目を閉じたり、腕を後ろで組んだ状態でもやってみる。

「疲れやすい」「息切れしやすい」

【高強度インターバルトレーニング】

- ✓20秒程度の全力に近い運動と10秒程度の吸息を組み合わせることで繰り返すことで持久力の向上が期待できます。
- ✓陸上競技、トライアスロン、スケートなどより高い持久力を求められるアスリートは高強度インターバルトレーニングを計画的に実施しています。



その場ダッシュ

- ①その場ダッシュを全力で20秒間繰り返し、歩きながら10秒間休憩する。
- ②①を2-3セット繰り返す。

【注意点】関節や筋肉に痛みや違和感のない範囲で強度やセット数を調整する。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－青年世代への提案－

【青年世代】

- ✓学習の集中力や効率が低いと感じている
- ✓学習のパフォーマンスを改善し、部活動と両立させたい

〈実践場面の例〉

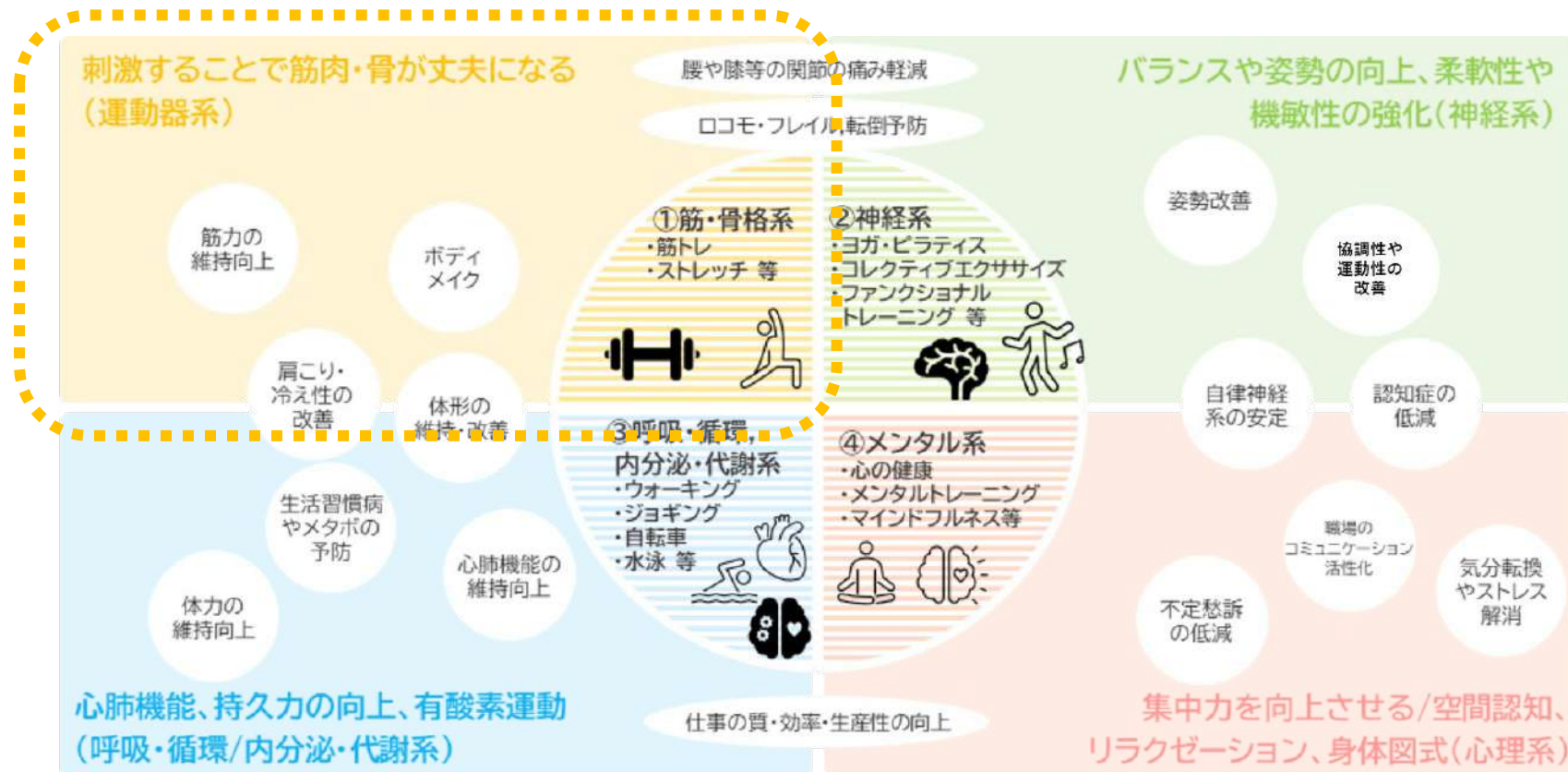
学校のある日：自宅（帰宅後、学習の合間）

休日：自宅（学習の合間）

【青年世代】

「肩がこる」「手足が冷える」

スポーツ活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①両手と両足を肩幅に開き、腕立ての姿勢をとる。
- ②肘を伸ばしたまま首、背中、膝がまっすぐになるようにする。
- ③10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。

サイドブリッジ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、股関節、肩甲骨周囲の筋力
- ・肩こり、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①横向きで肘を床につけ、両膝を90度曲げる。
- ②骨盤を浮かして下側の膝と肘で支える。
- ③上側の太腿と、体、頭がまっすぐなるようにする。
- ④上側の腕を垂直に伸ばして20-30秒姿勢を保つ。
- ⑤反対側も同様に行う

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘は肩の下に置く。
- ✓下腹部の筋肉の活動を意識する。
- ✓腰部の張りや痛みに注意する。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル3）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・片脚バランス
- ・冷え性の改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢
- ・立ち座り動作

【方法】

- ①椅子に座り膝を90度ほど曲げる。
- ②両腕を胸で組んだまま片脚で立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の座位に戻る。
- ④左右の足で行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓安定した椅子で行う。
- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行う。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ウェイトシフト・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨周囲や上体の筋力
- ・肩こり、腰痛、冷え性の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①壁から3足分れて立つ。
- ②両手を肩幅に開き、胸の高さで壁につける。
- ③体重を左側に寄せる。
- ④頭、体、踵をまっすぐに保ちながら腕を曲げて壁に近づく。
- ⑤ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑥右側に体重を良きた状態で同様にを行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

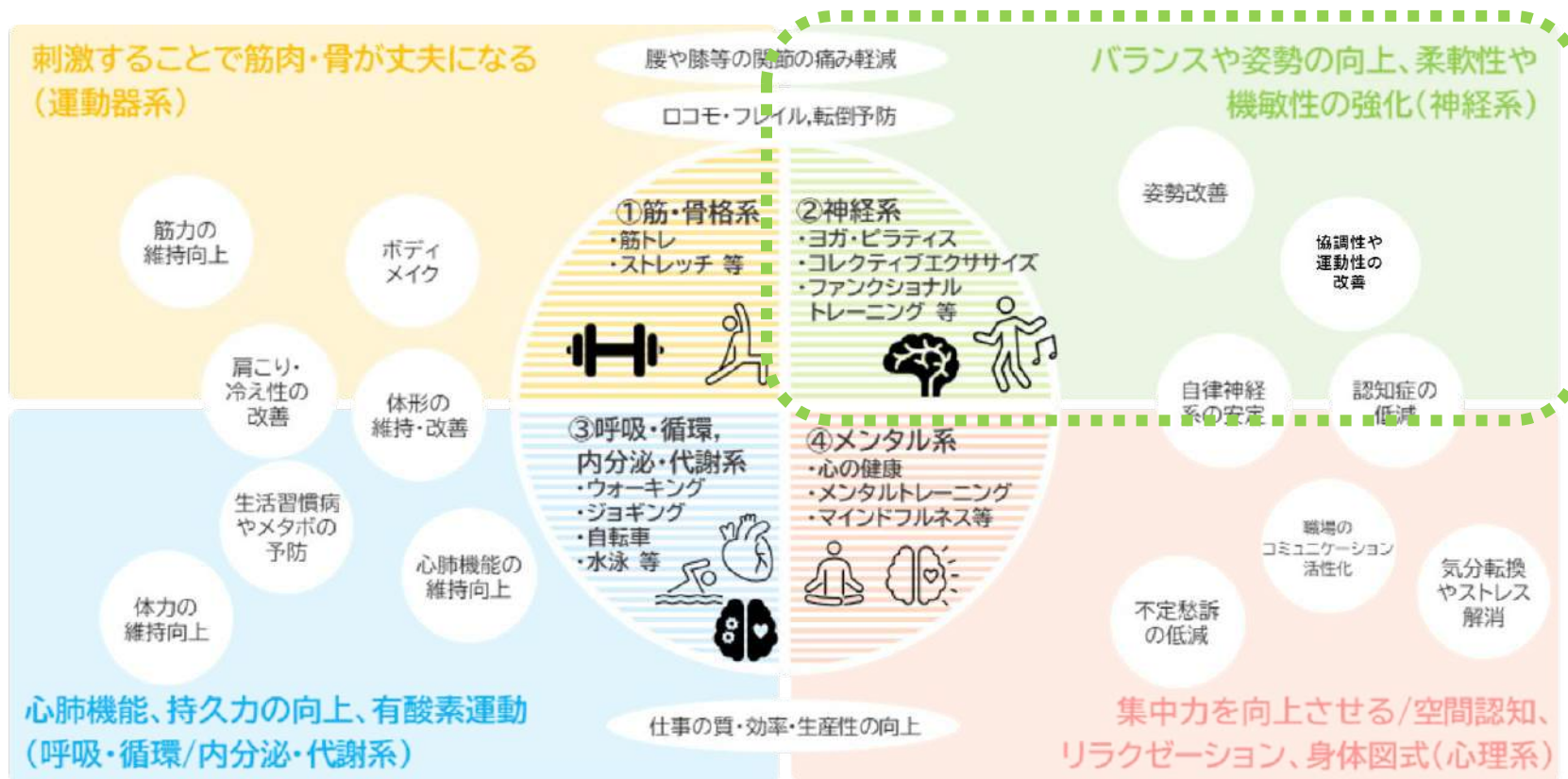
【注意点】

- ✓背中を過度に反らない。
- ✓お尻が上がり「くの字」にならないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【青年世代】

「姿勢が悪い」「腰痛が心配」

学習のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



横すわりからの立ち上がり



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節の動き
- ・腰部の安定性
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①横座りで一方の足裏を反対の膝内側の近くに置く。
- ②骨盤を持ち上げて両膝立ちになる。
- ③床ギリギリの位置まで腰をゆっくりと落とす。
- ④ゆっくりと両膝立ちに戻る。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ 足が後ろにある側の腰をできるだけ落とす。
- ✓ 怖さや痛みがない範囲でゆっくりと行う。
- ✓ 1日おきぐらいのペースで続けましょう。

ストレイトレッグ・ローリング



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、股関節の筋力
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①仰向けに寝る。
- ②つま先を頭の方に向け、膝を伸ばしたまま片足を45度ほど上げておく。
- ③反対側の足を膝を伸ばしたまま45度ほど上げた後に床に接地する直前まで下げる。
- ④片脚の上げ下げを数回繰り返す。
- ⑤反対側も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ 腰が反らないように注意する。
- ✓ 1日おきぐらいのペースで続けましょう。
- ✓ 目を閉じた状態でもやってみる。

レッグ エクスカーション（側方）



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹、下肢の動き
- ・片脚バランス
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①両手を上に広げて片脚で立つ。
- ②浮かしている足をできるだけ横に振り上げる。
- ③元の姿勢に戻る。
- ④左右ともに行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓ 膝や腰に違和感が出ない範囲で足を出す。
- ✓ 軸足が過度に内側に入らないように注意する。

コージ・ウォールプッシュ



【維持向上が期待できる機能】

- ・足首の動き
- ・股関節の動き
- ・体幹の筋力
- ・腰痛の予防、改善

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・学習中の座位姿勢

【方法】

- ①壁に両手をつけて3-4足分離れて立つ。
- ②片方の足をできるだけ後ろに伸ばす。
- ③軸足の踵を浮かさずにできるだけ足首を曲げる。
- ④両手で壁を押しながら軸足の膝を伸ばしつつ、後ろに下げた脚の膝を壁にできるだけ近づける（足裏で床を踏み込みながら骨盤を前に突き出すイメージ）。
- ⑤ゆっくり元の位置に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

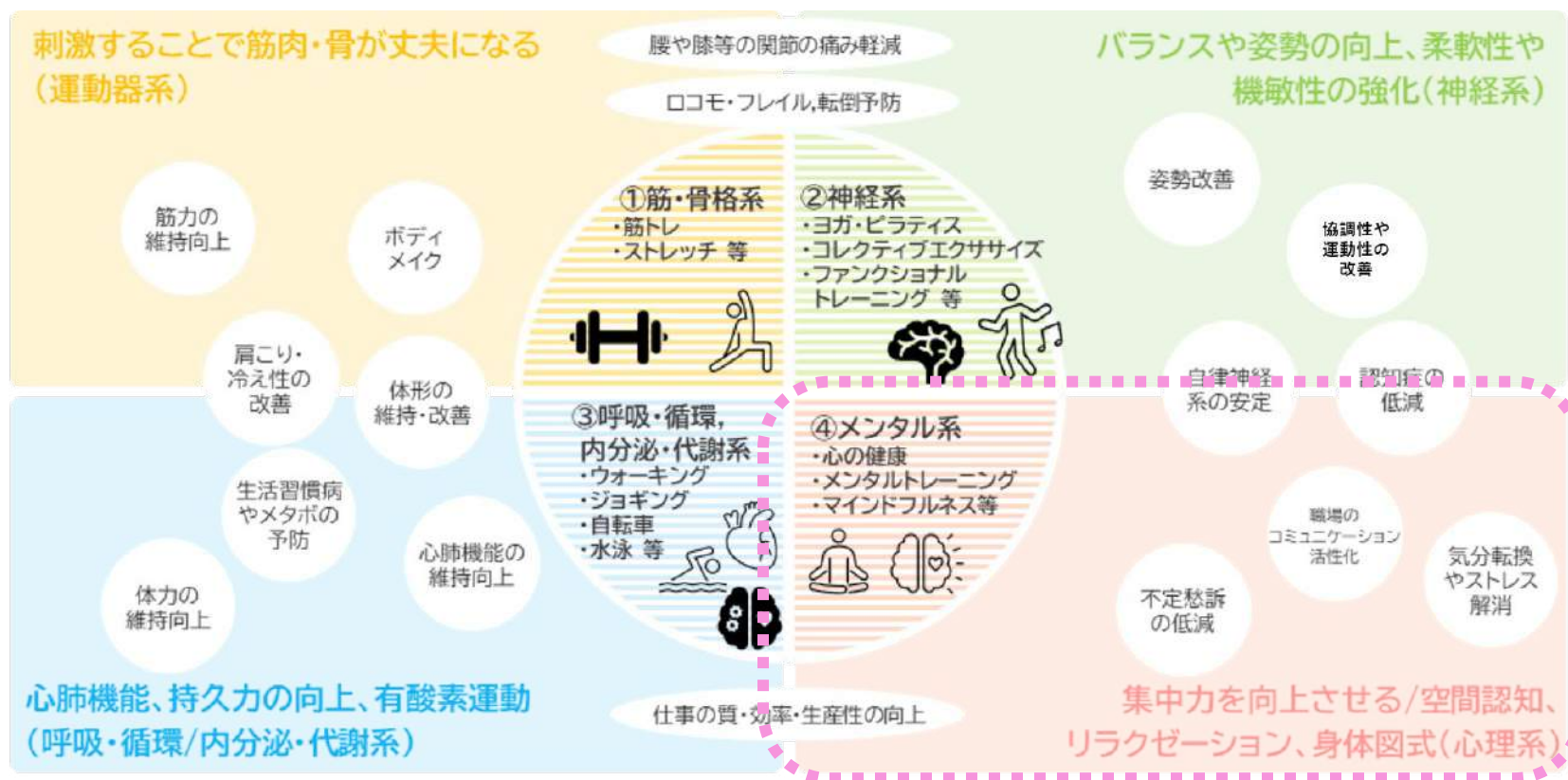
- ✓ 呼吸は止めない。
- ✓ 痛みのない範囲でゆっくり行う。

【青年世代】

「学業の質・効率を高めたい」「集中力を高めたい」

「緊張しやすい」

学習のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(メンタル系)



ペットボトルウォーキング & ランニング（体側）



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 情報処理速度
- ・ 注意力
- ・ 記憶
- ・ 思考柔軟性
- ・ 持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 学習

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②体側（わきの下）で手を交互に上げながら足踏みをする。
- ③同じ動きでその場でランニングをする。
- ④足踏みとランニングを1分ずつ繰り返す。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を上げるよりも引く動きを意識する。
- ✓ペットボトルが体から離れないように上げ下げする。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

スクワットジャンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 情報処理速度
- ・ 注意力
- ・ 記憶
- ・ 思考柔軟性
- ・ 持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 学習

【方法】

- ① 50%程度の努力でスクワットジャンプを20秒間繰り返す。
- ② その場で足踏みしながら10秒間休憩する。

【回数・セット数】

1分・2～3セット

【注意点】

- ✓実施前にはウォームアップ（ストレッチングや軽い跳躍）をする。
- ✓つま先と膝を正面に向ける。
- ✓つま先より膝が過度に前に出ないようにする。
- ✓着地の衝撃を吸収する。

クロコダイル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 集中力
- ・ 注意力
- ・ 思考柔軟性
- ・ 精神的なストレス、不安の緩和
- ・ 体幹や股関節の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 学習

【方法】

- ①横向きで寝て上の股関節を曲げてバランスを安定させる。
- ②下側の手で大腿を軽く抑える。
- ③上側の上半身を挙上し身体を縦に伸ばす。
- ④胸の中央、肩甲骨、上半身の順に回旋させる。
- ⑤この姿勢を1分ほど保ちながら深呼吸をする。
- ⑥反対も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓心地よい張りを感じる程度で姿勢を保つ。
- ✓筋肉の脱力や深い呼吸を意識する。

ヒーロー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・ 集中力
- ・ 注意力
- ・ 思考柔軟性
- ・ 精神的なストレス、不安の緩和
- ・ 股関節の動き
- ・ 立位バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ 学習

【方法】

- ①両手を腰にあて足を開いて立つ。
- ②右のつま先を右に向け、左のつま先を少し右に向ける。
- ③息を吐きながら右膝を外側に向けて曲げる。
- ④息を吸いながら両腕を左右に広げ、指先を見る。
- ⑤30秒ほど深呼吸する。
- ⑥逆も同様に行う。

【回数・セット数】

2～3回・2～3セット

【注意点】

- ✓曲げた膝が内側に入らないようにする。
- ✓後ろ足を少し前に出してバランスを安定させる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

【青年世代】

- ✓ 体育授業やスポーツ部活動でパフォーマンスをより発揮したい
- ✓ コンディショニングによりスポーツ活動のパフォーマンスを改善し、傷害を予防したい

〈実践場面の例〉

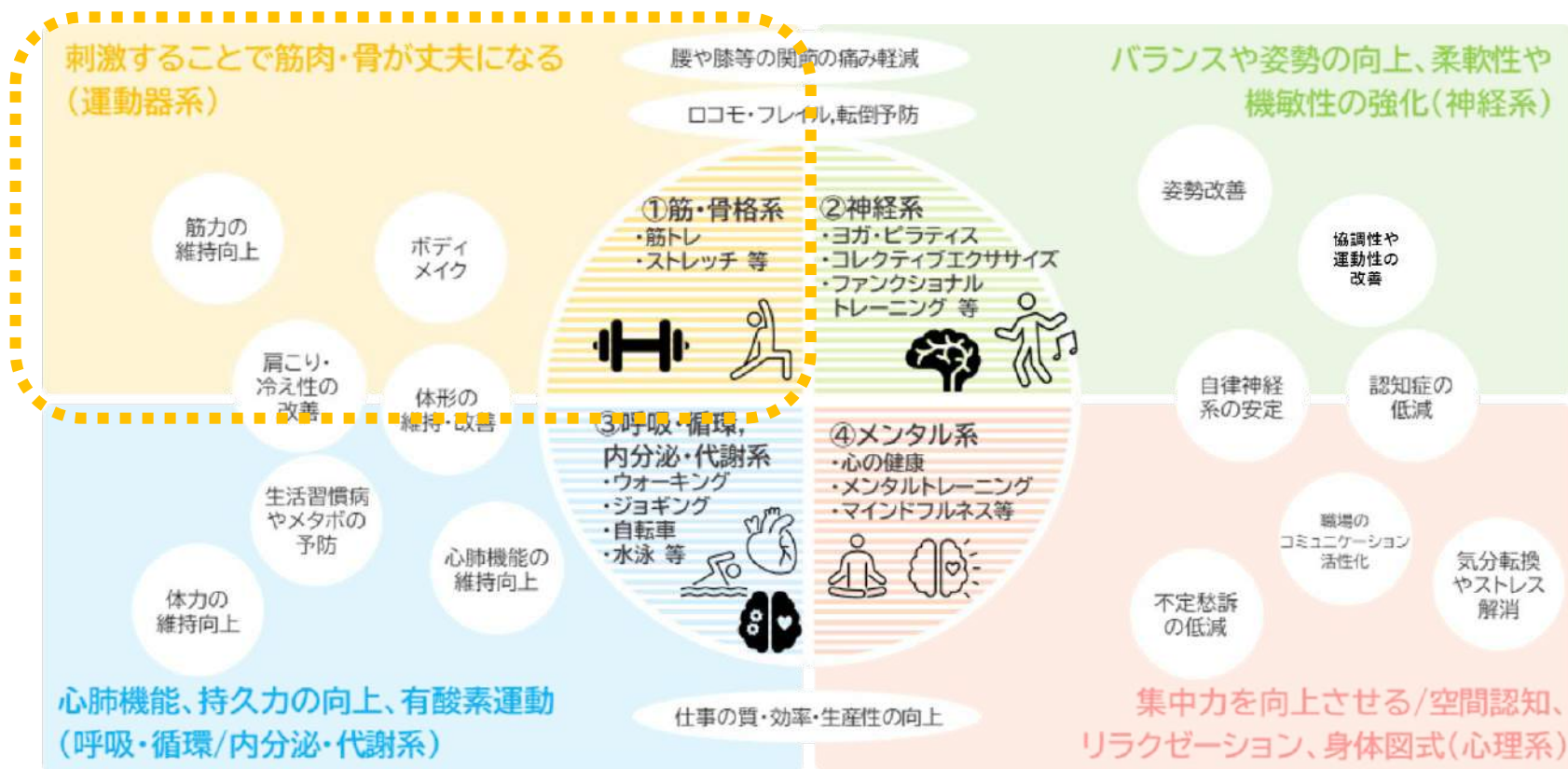
学校のある日：自宅、屋外（帰宅後、学習の合間）

休日：自宅、屋外（学習の合間）

【青年世代】

「筋力やパワーを高めたい」「俊敏に動きたい」

スポーツ活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル4）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

・上体の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・押す、外力に耐える
- ・スウィング

【方法】

- ①腕立てふせの姿勢で5秒間保つ
- ②片手で体を支えながら回旋し開いた方の手が、反対の手と一直線になるようにして3秒間保つ。
- ③続けて、手を入れ替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならないようにする。
- ✓側腹部の筋活動を意識して姿勢を保つ。

下半身の筋力のセルフチェック（レベル4）とエクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

・下半身の筋力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・片脚バランス
- ・ジャンプ着地
- ・走行

【方法】

- ①膝の角度を90度を目安にして椅子に座る。
- ②一側の外くるぶしを他方の膝の上に寄せ脚を組む。
- ③両手を胸前で組む。
- ④片脚で立ち上がり、ゆっくり元の座位に戻る。
- ⑤左右の足を入れ替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓足の位置がずれたり、大きくバランスを崩さないようにコントロールする。
- ✓つま先と膝を前に向けて、体幹を左右に大きく傾けないようにしましょう。

ウェイト・シフト・スクワット



【維持向上が期待できる機能】

・下半身の筋力と動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ジャンプ着地
- ・方向転換
- ・滑走

【方法】

- ①足を肩幅に開き体重を側方に寄せる（体重を寄せた方と反対側の足裏側面を軽く浮かす）。
- ②足裏側面を軽く浮かしたまま、ゆっくりできる範囲で腰を落とす。
- ③左右で行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓膝が過度に内側に入らないようにする。
- ✓股関節に違和感がない範囲で行う。

タオルを活用した二段跳び



【維持向上が期待できる機能】

・身体の協調性、俊敏性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ランニング
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①自分の前の床にタオルを置く。
- ②足裏がタオルに少し触れる程度に踏みながら二段跳びをする。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

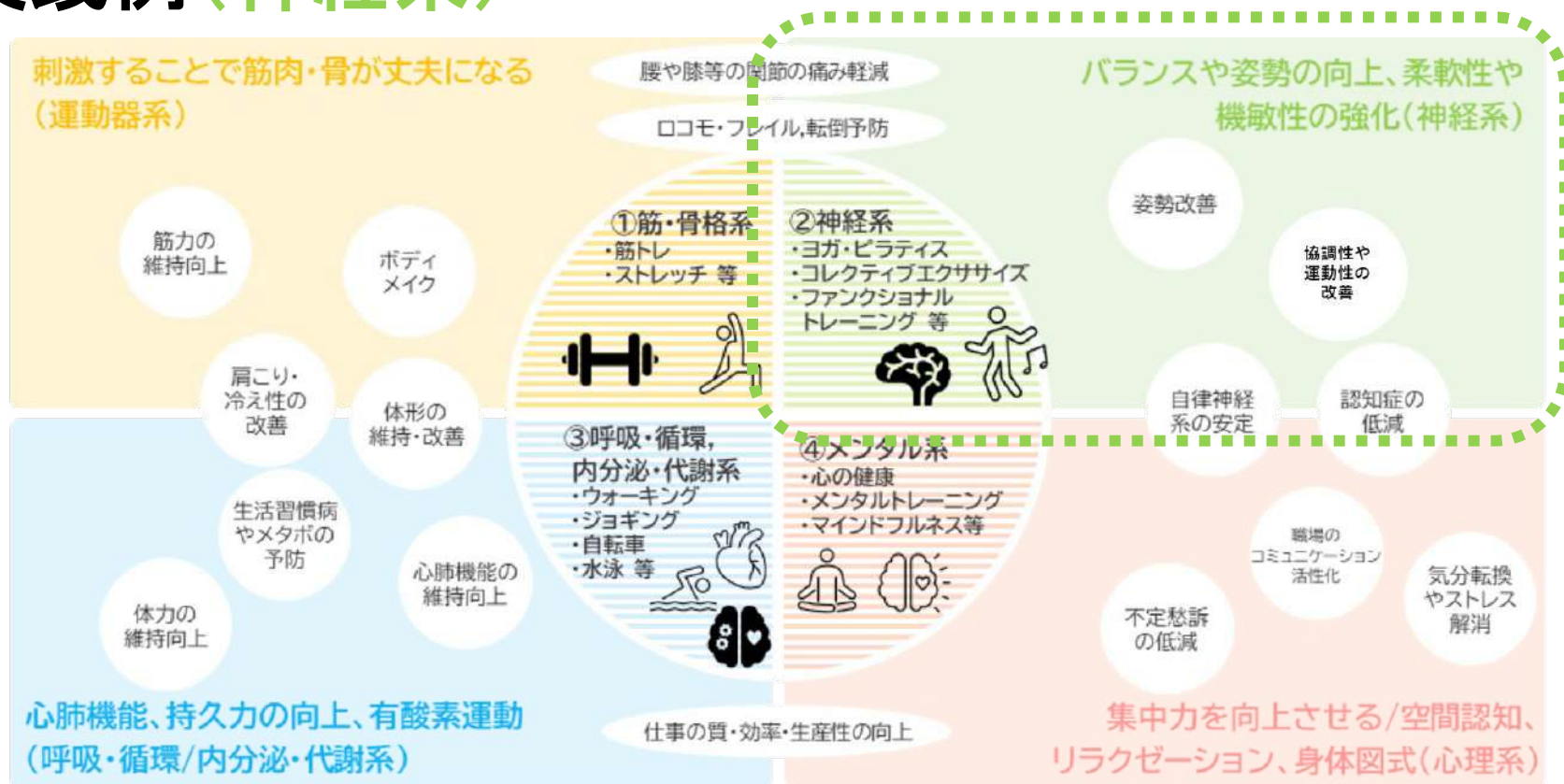
- ✓踏むものが大事なものと思い触れるように跳ぶ。
- ✓どすんと着地しないように体をコントロールする。
- ✓棒を使用しても良い。

【青年世代】

「効率が良く、きれいな動きを身につけたい」

「ケガを予防したい」

スポーツ活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



弓引きの動き



【維持向上が期待できる機能】

- ・首の可動性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・振り向き
- ・方向転換
- ・スウィング

【方法】

- ①軽く腰を落とした状態で立ち一方の手を顔の目の前に出し、手の甲を見る。
- ②出した手と顔の位置を固定したまま、出している手と反対方向に足踏みをしながら全身をできるだけ回転させる。
- ③手と顔の位置を固定したままゆっくりと元の位置に戻る。
- ④前に出す手を替えて行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓首に痛みがない範囲で行う。
- ✓顎を上げすぎない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

肩甲骨の動きの改善エクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・座位、立位の姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・スローイング
- ・キャッチング
- ・スライディング

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

紙風船ひねり運動



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・ジャンプ着地
- ・方向転換
- ・キャッチング
- ・スウィング
- ・スローイング

【方法】

- ①紙風船をつぶさないようにお腹で支える。
- ②少し腰を落とす。
- ③重心を落としたまま紙風船を後ろに向けるように体を左右にひねる。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰を無理にひねらない。
- ✓背中を丸めない。
- ✓足首、膝、股関節を全体的に使って体を回し紙風船を後ろに向けるように意識しましょう。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

タオルを活用した投げる運動



【維持向上が期待できる機能】

- ・上肢と体幹の動きと協調性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・スローイング
- ・スウィング

【方法】

- ①足を立てた正座をし、頭の上でタオルを両手で持つ。
- ②後ろの人にタオルを後ろに引っ張ってもらう。
- ③5秒ほど上半身をストレッチした後にタオルを軽く前に引く。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

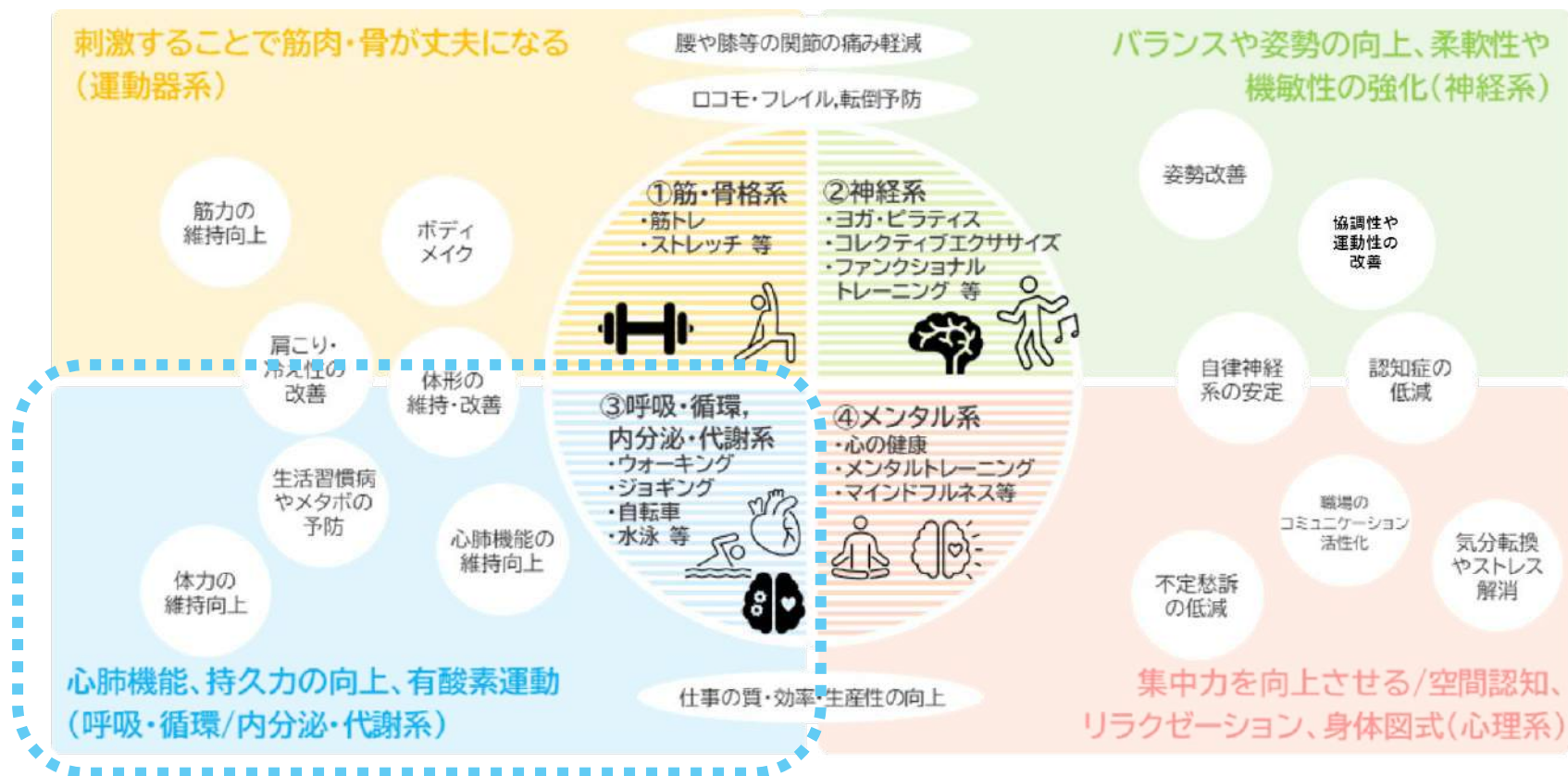
【注意点】

- ✓腰を反りすぎない。
- ✓タオルはゆっくりと引っ張ってもらう。
- ✓背中や脇が十分にストレッチされてから、腕だけでなく胸全体を使ってタオルを前に引く。
- ✓斜め右、斜め左に引く運動も行う。

【青年世代】

「持久力を高めたい」「疲労回復を早めたい」

スポーツ活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



ペットボトルランニング（頭上）



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・走行
- ・ジャンプ着地

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②手を頭上に交互に上げながらその場でランニングをする。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

インターバル・ランニング



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・走行
- ・ジャンプ着地
- ・滑走

【方法】

- ①全力疾走の50%程度の努力で1分ほど走る。
- ②呼吸の乱れを整えながら2～3分歩く。
- ③再び、全力疾走の50%程度の努力で1分ほど2～3分歩く。

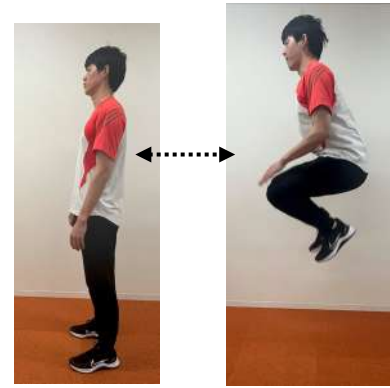
【回数・セット数】

1日2～3セット

【注意点】

- ✓走る前にはウォームアップ（ストレッチングや軽いジョギング）をする。
- ✓止まる時はゆっくりと減速する。

ダブルレグ・タックジャンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下肢筋力、パワー
- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・走行
- ・ジャンプ着地
- ・滑走

【方法】

- ①肩幅で自然に立つ。
- ②上方にジャンプし、空中で両手で両膝に一瞬軽く触れる。
- ③着地後はすぐにジャンプし同じく膝に触れる。
- ④ジャンプを10～20回繰り返す。
- ⑤その場で足踏みをしながら数十秒で呼吸を整え、再びジャンプを繰り返す。

【回数・セット数】

1日2～3セット

【注意点】

- ✓空中で大腿部、膝をできるだけ高くあげる。
- ✓空中、着地ともに体を少し前傾した状態を保つ。

プライオメトリック・ウォール プッシュアップ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上肢筋力、パワー
- ・持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・相手や物を押す
- ・四つ這いの動き
- ・スイミング

【方法】

- ①肩の高さで壁に両手をつけて2～3足分離れて立つ。
- ②腕立て伏せのように腕を軽く曲げて反動を利用して壁を押し、両手を壁から離しながら体を起こす。
- ③起こした体が前に倒れると同時に両手を壁につけて、反動を利用して素早く壁を押し。
- ④20～30回繰り返す。

【回数・セット数】

1日2～3セット

【注意点】

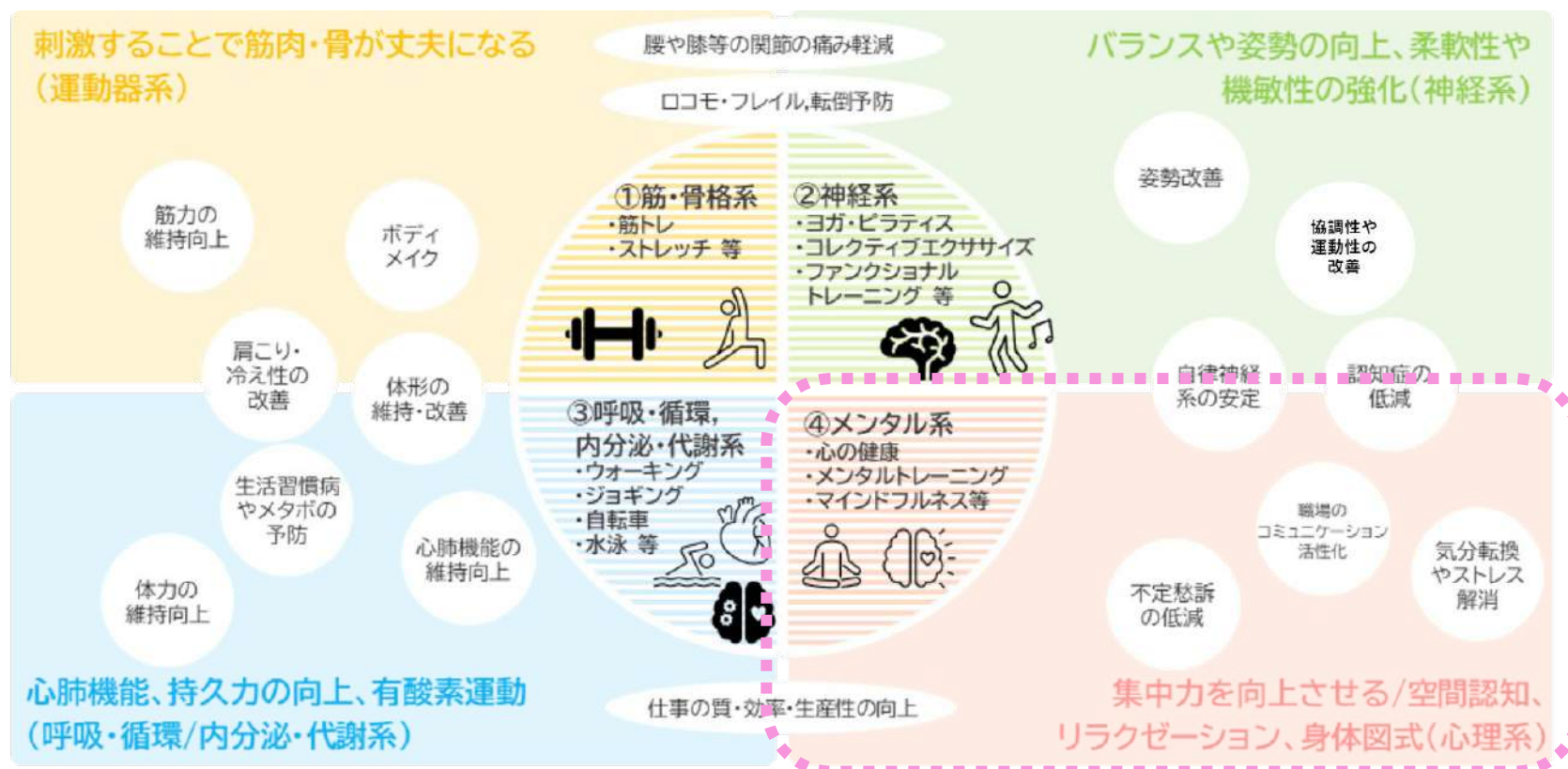
- ✓体が丸の字にならないよう一直線に保つ。
- ✓腕をタイミングよく曲げて壁からの衝撃をうまく吸収し、反動を利用して素早く腕を伸ばす。

【青年世代】

「うまく気分転換をしたい」「緊張しやすい」

「チームワークを高めたい」

スポーツ活動のパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(メンタル系)



インターバル・スプリントスタンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・心肺機能、持久力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

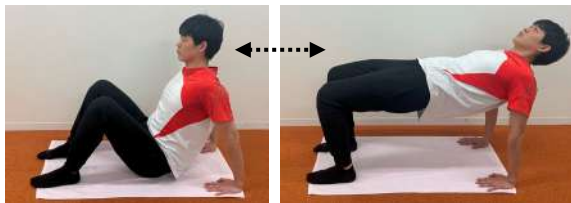
【方法】

- ①自然に立ち、肘を90度に曲げる。
- ②20秒程度、その場で全力で走る。
- ③20秒程度、呼吸を整えながらその場で歩く。
- ④走りとその場歩きを1セットとし、3～5セット繰り返す。

【注意点】

- ✓腕をしっかり振る。
- ✓膝をしっかり高く上げて走る。
- ✓その場で走る強度は息切れの状態をみながら徐々に上げましょう。
- ✓チームメイトと楽しみながらやってみる。

テーブル・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹の安定性
- ・上肢の動き

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①膝を立てて床に座り、両手を後ろにつける。
- ②息を吐きながら臀部を上げて姿勢を保つ。
- ③この姿勢で10秒ほど深呼吸をする。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰の筋肉を使いすぎない。
- ✓下腹部やもも裏の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓肩や腰に痛みがない範囲で行う。
- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ハーフムーン・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・体幹の安定性
- ・片脚バランス

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①足を腰幅に開いて立ち、息を吸いながらバンザイする。
- ②息を吐きながら骨盤から上を前に倒し、腰が痛くない範囲で前屈する。
- ③息を吸いながら左脚を後ろに上げて伸ばし、右手は肩の下で床につき、左手は臀部にあてる。
- ④自然な呼吸をしながら左胸を上に取り上げ、左腕を上に取り上げる。
- ⑤この姿勢で10秒ほど深呼吸をする。
- ⑥反対も同様に行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓床に手をつくのが大変であれば低い台におく。
- ✓下腹部の筋活動を意識してバランスを安定させる。
- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓片手や、目を閉じた状態でもやってみる。

ハイパフォーマンスの知見を活用してみよう！

「筋力やパワーを高めたい」
「俊敏に動きたい」

【殿筋パワートレーニング】

- ✓ジャンプの高さには股関節を伸展させる殿筋のパワーが大きく関係します。
- ✓バレーボール、バスケットボール、スキージャンプなどジャンプ力を求められるアスリートは日頃から殿筋のトレーニングを欠かしません。



サイクルド・スプリットスクワットジャンプ

- ①片脚を前に出して股関節と膝を90度ほど曲げ、反対の足を体の中心より後ろに置きランジの姿勢をとる。
- ②両腕を振り上げ爆発的に飛び上がる。
- ③空中で前後の脚を入れ替えて着地しすぐに飛び上がる。

【注意点】ランジ姿勢が深くなりすぎないようにする。体幹を少し前傾し臀部の筋活動を意識する。

「効率が良く、きれいな動きを身につけたい」
「ケガを予防したい」

【片脚バランスのセルフチェック】

- ✓片脚バランスの不良は下肢のスポーツ外傷・障害のリスクとなります。
- ✓バドミントン、サッカー、スキーなど高いバランス能力を求められるアスリートは日頃から片脚バランスのセルフチェックやトレーニングを大切にしています。



Star Excursion Balance Test

- ①4本のテープを放射状に均等（星型）に貼る。
- ②テープの交点に片脚で立ち浮かしている足を8方向のそれぞれのテープに沿ってできるだけ遠くに伸ばす。
- ③左右の足を入れ替えて行う。
- ④どれだけ遠くに足を伸ばせたかテープ交差点からの距離を計測すると良い。

【注意点】ゆっくり伸ばしゆっくり元の一に戻る。両手でバランスをとっても良い。バランスの練習としても活用できる。練習では片目や両目を閉じたり、腕を組んだ状態でもやってみる。

「持久力を高めたい」 「疲労回復を早めたい」

【高強度インターバルトレーニング】

- ✓20秒程度の全力運動と10秒程度の吸息を組み合わせて繰り返すことで持久力の向上が期待できます。
- ✓ラグビー、自転車、スケートなどより高い持久力を求められるアスリートは高強度インターバルトレーニングを計画的に実施しています。



- ①スクワットジャンプを全力で20秒間繰り返し、歩きながら10秒間休憩する。
- ②プランク・ヒップフレクションを全力で20秒間繰り返し、歩きながら10秒間休憩する。
- ③その場ダッシュを全力で20秒間繰り返し、歩きながら10秒間休憩する。
- ④①ー③を2ー3セット繰り返す。

【注意点】関節や筋肉に痛みや違和感のない範囲で強度やセット数を調整する。

「緊張をうまくコントロールしたい」

【漸進的筋弛緩法】

- ✓漸進的筋弛緩法を継続して行うとリラクセーション効果が期待できます。
- ✓ウエイトリフティング、ボクシングなどの世界最高峰の舞台で活躍するアスリートは緊張や不安、ストレスをコントロールする習慣を身につけています。



- ①座位や背臥位でリラックスする。
- ②両肩を強くすくめて3秒間程度力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ③両手を強く握り3秒間程度力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ④太ももに3秒間程度強く力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。
- ⑤ふくらはぎに3秒間程度強く力を入れた後、力を抜き脱力感を感じる。

【注意点】色々な部位の筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら気持ちや全身のリラクセーションを感じましょう。

運動・スポーツの実践プログラム（方法例）

－災害避難所－

【災害避難生活を送っている方々】

- ✓災害避難生活により心身のコンディショニングや社会復帰に不安
- ✓震災から立ち直る力を維持・改善したい

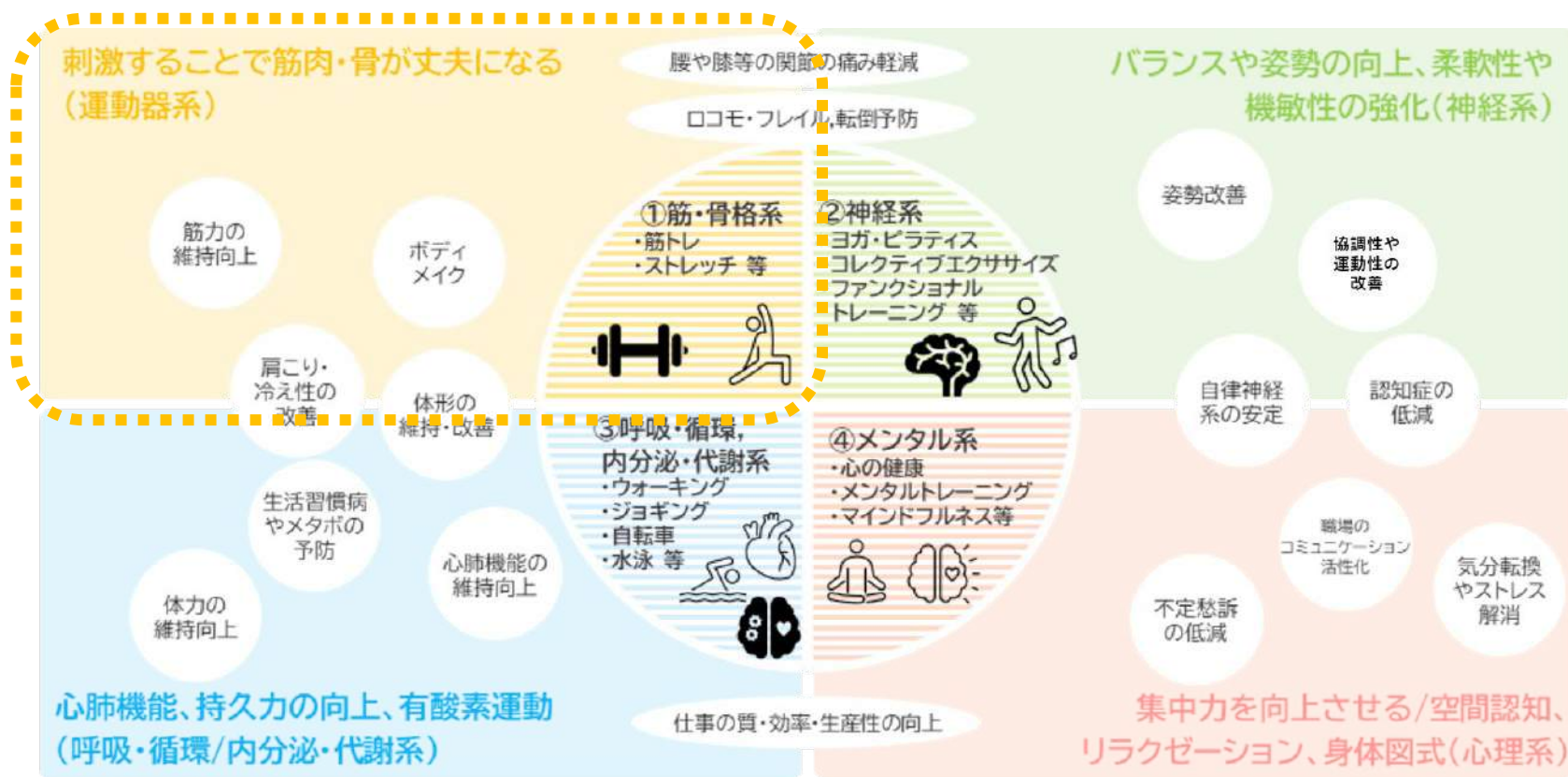
〈実践場面の例〉

災害避難所（衣・食・住が安定し始めた時期）

【災害避難生活を送っている方々】

「体力低下が心配」 「肩がこる」 「手足が冷える」

心身不調の予防、生活・社会復帰に向けたパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(筋骨格系)



上体筋力のセルフチェック（レベル1） と改善エクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・上体の筋力
- ・肩こり、腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・荷物の運搬

【方法】

- ①壁から4足分離れて壁に両手をつく。
- ②体はくの字にならないようまっすぐにする。
- ③両手は肩幅で、肘を伸ばしたまま首、背中、膝、足がまっすぐになるようにする。
- ④10秒間姿勢を保てるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓背中が丸まったり過度に反ったりしない。
- ✓お尻が下がり「くの字」にならない。

上半身と下半身の可動性と身体安定性の セルフチェックと改善エクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・身体の動きと安定性
- ・肩こり、腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・階段昇降
- ・またぎ動作
- ・自転車駆動

【方法】

- ①背中を伸ばして立ち、肘を90度に曲げて腕をあげる。
- ②肘を下すと同時に同側の膝を上げて肘が膝がしらにつけて5秒間保つ。
- ③左右ともに行う。
- ④壁からくるぶし1個分のところに踵を合わせて、背中を壁につけた立位でも実施できるか確認する。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肘が太ももではなく膝がしらにしっかりついていないか確認する。
- ✓背中を丸くしない。

下半身の筋力のセルフチェック （レベル1）と改善エクササイズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・下半身の筋力
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り
- ・早歩き、小走り
- ・転倒の予防

【方法】

- ①片膝立ちで両手を膝の上に置き背筋を伸ばす。
- ②手の力も使いながら片脚に力を入れて立ち上がる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④左右それぞれ行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓支えている足の位置がずれないようにする。
- ✓バランスを安定させながらゆっくりと行いましょう。

ヒップリフト



【維持向上が期待できる機能】

- ・腰背部、臀部の筋力
- ・腰痛の予防
- ・冷え性の予防

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床や椅子からの立ち座り
- ・階段や坂道の昇り降り

【方法】

- ①仰向けで両膝を90度ほど曲げる。
- ②両手を骨盤にあてる。
- ③肩と膝が一直線になるまで骨盤を持ち上げて5秒間保った後にゆっくりと降ろす。

【回数・セット数】

5～10回・2～3セット

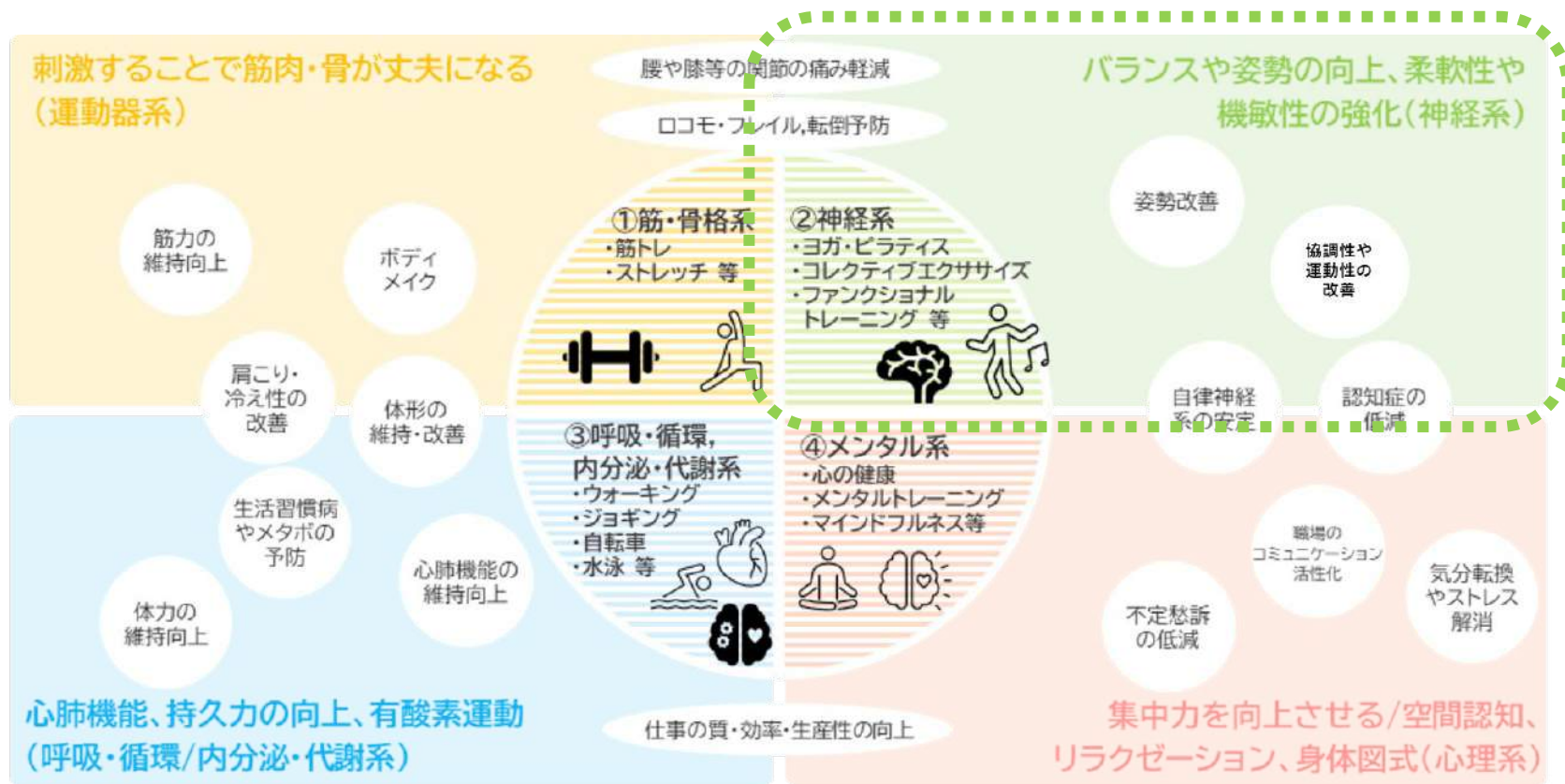
【注意点】

- ✓腰を過度に反らない。
- ✓膝を外や内に向かない。
- ✓臀部や下腹部の筋活動を意識しながら骨盤を上げ下げする。

【災害避難生活を送っている方々】

「腰痛や関節痛が心配」 「心身の状態がなんとなく心配」

心身不調の予防、生活・社会復帰に向けたパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(神経系)



肩甲骨の動きのエクササイズ (ウォールエンジェルスライダー)



【維持向上が期待できる機能】

- ・肩甲骨の動き
- ・頸部痛、肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・頭上に荷物をあげる降ろす
- ・頭上の荷物をとる

【方法】

- ①こぶし一個分空けて壁に背中全体を壁につけて立つ。
- ②肘を方の高さで90度曲げ、肘と手首を壁につける。
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、背中が壁から離れない範囲でできるだけ腰を降ろす。
- ④手の位置を変えずに元の位姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓肩や膝に痛みがない範囲で行う。
- ✓呼吸を止めない。

カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹の動き、安定性
- ・頸部痛、肩こり、腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・椅子での立ちすわり
- ・高いところや遠くにあるものをとる

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

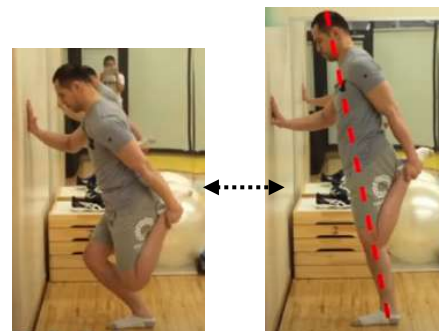
【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎない。

片脚スクワットでの大腿のストレッチ



【維持向上が期待できる機能】

- ・股関節と背骨の動き
- ・腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ち上がり、登り坂歩行、階段昇降、走行
- ・登り坂での自転車駆動
- ・荷物の運搬、片付け

【方法】

- ①一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とす。
- ②手で持っている足のかかとを臀部の近くにできるだけ引き寄せたまま立ち上がる（臀部に力をいれる）。
- ③足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合う位置に保ち上体の延長線上にあるようにする。
- ④反対側も行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓バランスをとるのが難しい場合は壁や手すりにつかまる。
- ✓腰が反らないようにする。

ストレイトレッグ・ローリング45



【維持向上が期待できる機能】

- ・体幹の安定性
- ・腰痛の予防、改善
- ・座位、立位姿勢

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・床での起き上がり、立ち上がり
- ・階段昇降

【方法】

- ①仰向けに寝る。
- ②膝をまっすぐ伸ばし、つま先を頭に向けた状態で片脚を地面から45度ほどの角度に保つ。
- ③反対の脚を45度まで上げた後に床に接地する直前まで下げる。
- ④上げ下げで腰が反らないようにコントロールする。
- ⑤左右で行う。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

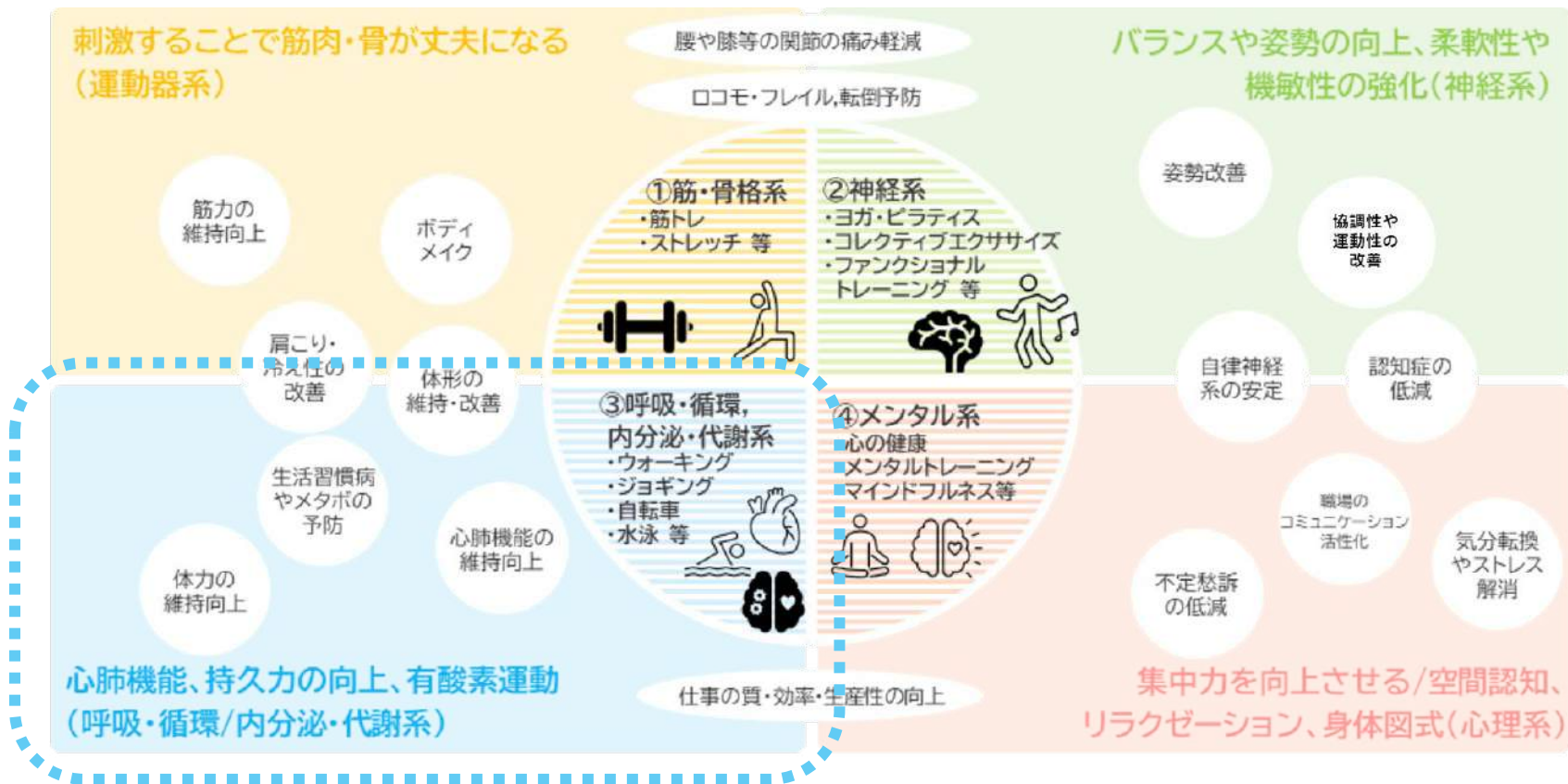
【注意点】

- ✓呼吸は止めない。
- ✓2日に1回のペースで。
- ✓腰の違和感がない範囲で行う。

【災害避難生活を送っている方々】

「疲れやすい」

心身不調の予防、生活・社会復帰に向けたパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(呼吸・循環/内分泌・代謝系)



カウ アンド キャット コンビ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸郭、背骨の動き
- ・呼吸、代謝
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手と両膝を床につき四つ這いの姿勢をとる。
- ②ゆっくりと背中を丸めて、その姿勢を数秒保つ。
- ③次にゆっくりと背中を反らし、その姿勢を数秒保つ。
- ④丸める動きと反らす動きを繰り返す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰だけでなく肩甲骨の高さの背骨の動きを意識する。
- ✓反らすときに顎を上げすぎないようにする。
- ✓呼吸は止めない。

アップドッグ



【維持向上が期待できる機能】

- ・胸郭、背骨の動き
- ・呼吸、代謝
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①うつ伏せで両手を胸の高さで床に置く。
- ②両手で床を押しながら上半身をゆっくりと起こす。
- ③ゆっくりとうつ伏せに戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓腰よりも背中への反りを意識する。
- ✓腰や肩に痛みが出ない範囲で行う。
- ✓呼吸は止めない。

ペットボトルウォーキング（体側）



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・疲労の回復

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・早歩き
- ・階段昇降
- ・荷物を持つ
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①両手に水の入ったペットボトルを持つ。
- ②体側（わきの下）で手を交互に上げながら足踏みをする。

【回数・セット数】

5分・2～3セット

【注意点】

- ✓手を挙げるよりも引く動きを意識する。
- ✓ペットボトルが体から離れないように上げ下げる。
- ✓土踏まずで力強く接地する。

インターバル・スプリントスタンプ



【維持向上が期待できる機能】

- ・持久力
- ・瞬発力

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・立ちっぱなし
- ・長距離歩行
- ・走行
- ・身体活動の量、範囲

【方法】

- ①自然に立ち、肘を90度に曲げる。
- ②20秒程度、その場で全力で走る。
- ③20秒程度、呼吸を整えながらその場で歩く。
- ④走りとその場歩きを1セットとし、3～5セット繰り返す。

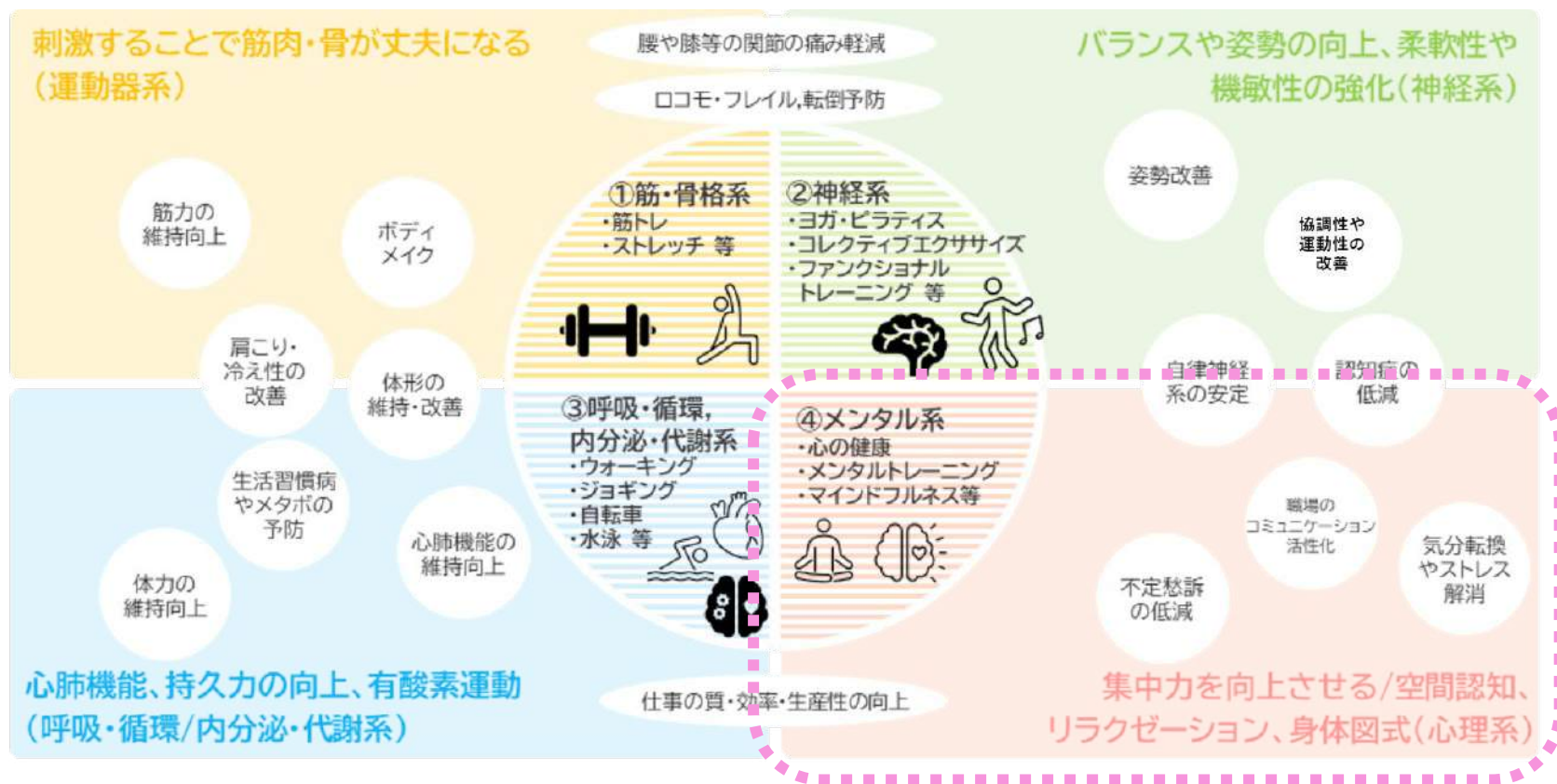
【注意点】

- ✓腕をしっかり振る。
- ✓膝をしっかり高く上げて走る。
- ✓その場で走る強度は息切れの状態をみながら徐々に上げましょう。

【災害避難生活を送っている方々】

「不安を感じる」「落ち込みやすい」「リラックスできない」

心身不調の予防、生活・社会復帰に向けたパフォーマンス改善のための目的を持った運動・スポーツ実践例(メンタル系)



バックストレッチ・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安、緊張の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①両膝を軽く曲げて座り、両手を楽な位置に置く。
- ②背筋を軽く伸ばす。
- ③両手で足の親指をつかむ。
- ④両膝を軽く伸ばす。
- ⑤息を吐きながら両脚に覆いかぶさるように前屈する。
- ⑥この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら体を起こす。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓力まずに背中を丸めながらゆっくりと穏やかにストレッチする。
- ✓無理に膝を伸ばす必要はない。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

ベイベー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①仰向けで両膝を立てる。
- ②肩を気持ちよく開き床に近づける。
- ③域を吐きながら両膝を抱き寄せる。
- ④この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら脚を戻す。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓両手を握り合うか、手首を握る以外は気持ちよく脱力する。
- ✓脚を抱えにくい場合は膝裏を持っても良い。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

パピー・ポーズ



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安の緩和
- ・腰背部、股関節の柔軟性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①四つ這いから肩の下に肘をつく。
- ②両手を少しずつ前に伸ばしてあごを軽く床につける。
- ③この姿勢で20秒ほど深呼吸をして、息を吸いながら元の姿勢に戻る。

【回数・セット数】

3～5回・2～3セット

【注意点】

- ✓下腹部の筋活動や腹圧を意識して腰が過度に反らないようにする。
- ✓目を閉じた状態でもやってみる。

紙風船チームワーク



【維持向上が期待できる機能】

- ・精神的なストレス、不安、緊張の緩和
- ・身体の動きと安定性

【維持向上が期待できるパフォーマンス】

- ・コミュニケーション
- ・チームワーク

【方法】

- ①2人で対面で立ち、重心を落とす。
- ②お互いの両手で紙風船を潰さないように押し合う。
- ③タイミングや姿勢を合わせながら左右、前後に紙風船を動かす。
- ④左右の紙風船を交互に前後に動かしても良い。

【回数・セット数】

3分・1～3セット

【注意点】

- ✓チームメイトや指導者と息を合わせて楽しみながらやってみる。
- ✓片手や、目を閉じた状態でもやってみる。

制作物、展開内容

- ✓ 検討委員会（全5回）の委員ご意見を踏まえて実践プログラム例を含めて報告
- ✓ 実践プログラム例（PDF）をスポーツ庁のホームページ上でダウンロードできるように展開
- ✓ 世代、対象イメージ、困りごと・希望をクリックするとそれに対応した実践プログラム例を閲覧できるようにページ構成を検討

周知方法

- ✓ スポーツ庁ホームページ／各種SNS（Instagram、X等）
- ✓ Sport in Lifeプロジェクトホームページ／各種SNS（Facebook、X等）／メールマガジン／中央幹事会
- ✓ スポーツ庁およびSport in Life事業内イベント
- ✓ スポーツ関連学会・研修会
- ✓ 検討委員よりご紹介頂いた団体・施設

社会実装に向けた取組の基本方針

- ✓国民に実践プログラム例を生活の中に取り入れて頂き、ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進への寄与を継続。
 - ✓日本理学療法士協会・全都道府県理学療法士会、日本理学療法学会連合（日本スポーツ理学療法学会を含む15学会、5研究会）が連携して実践プログラム例を会員約14万人に広く周知
 - ✓日本理学療法士協会の賛助会員（約70社）を含め企業と連携して実践プログラム例を社員（主に働く世代・子育て世代、シニア世代（一部））に周知。
 - ✓社会実装に向けて、働く世代・子育て世代、女性を主なターゲットとして、実践プログラム例の実施状況情報発信、効果検証について企業等と連携した取組を検討。
- * Sport in Life推進プロジェクト（スポーツ人口拡大にむけた取組モデル創出事業）などへの提案も視野に入れ、先進的なデジタル技術等の活用を踏まえて、各地域や各団体・企業等へ横展開、その後の取組継続、副次効果を目指す。