

なら

10 minutes Exercise

—ならテンミニッツ・エクササイズ—

生活習慣病の予防には
食生活と運動の継続が重要といわれています。

30代から50代の過ごし方が
その後の生活に大きな影響を与えます。

とはいえ、その年代は仕事や子育てに追われ
運動する時間をもてない現状もあるでしょう。

仕事や家事の合間のわずかな時間
からだと向き合う機会を作りましょう。

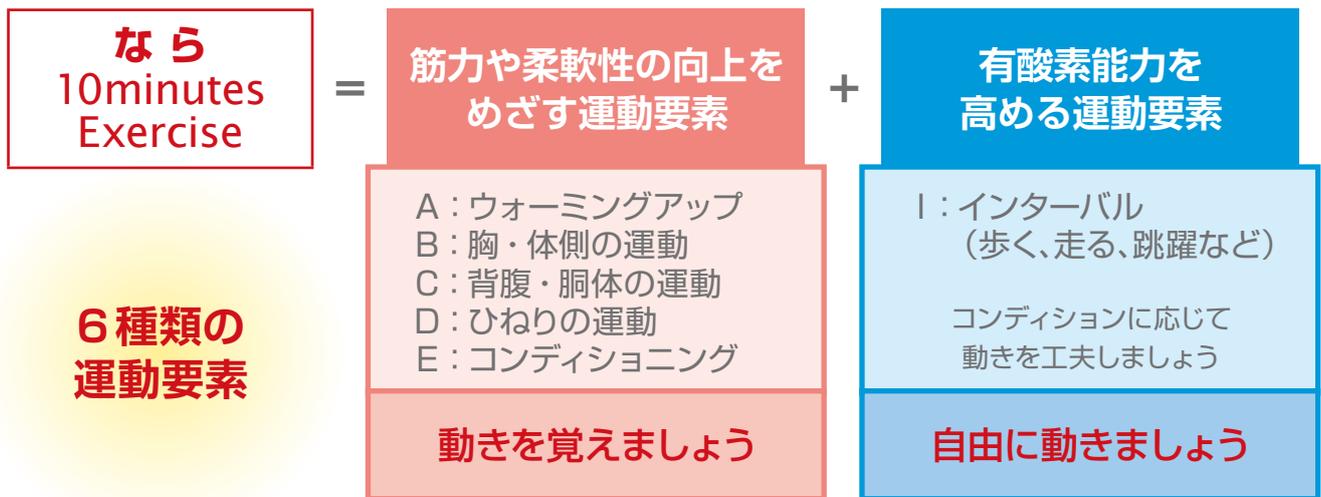
ふだんあまり使わない筋肉に刺激を与え
リフレッシュする効果もえられます。

自分で気持ちがいいと感じる動きをとりいれながら、
それぞれの強度で行うことが継続への鍵になります。

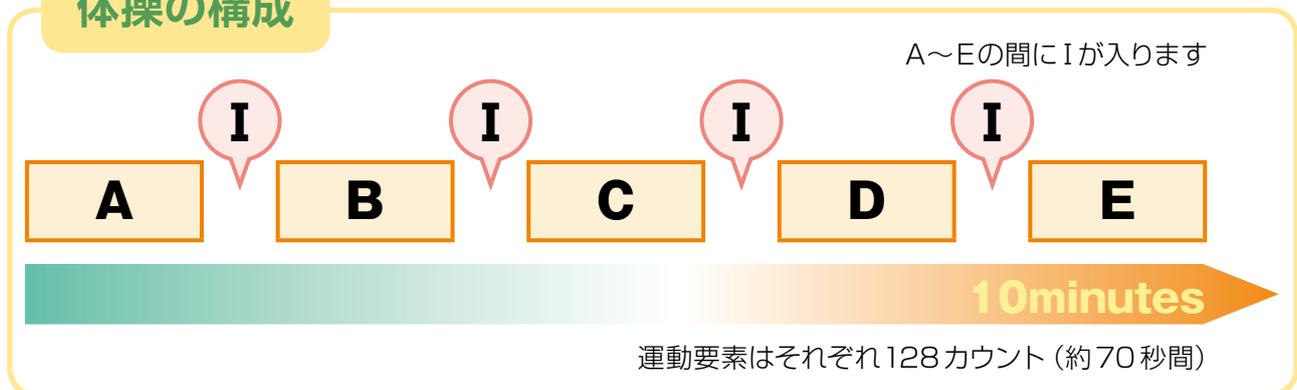
奈良県

なら 10minutes Exercise

中高年になると、加齢にともなう筋肉量の減少によって日常生活でのエネルギー消費量が減っていきます。「動けるからだ・燃やせるからだ」で生活の活動度をアップするために、筋肉量の維持・向上(筋力)と関節可動域の維持・向上(柔軟性)、そして摂取した食べものを効率よく燃焼するためのリズムカルな有酸素運動を継続して実施しましょう。



体操の構成



【体操時の注意点】

1. 準備体操・整理体操を行いましょ。
2. 呼吸は息こらえせずに自然に行いませ。
3. 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしないようにしませ。
4. 気づかない病気がないか医師によるメディカルチェックを受けませ。
5. 血圧の高い人は強度の高いトレーニングは避けませ。

姿勢の確認



左右に揺れながら伸び上がり、腹部をひきあげる。



手を離し、胸や腹部はそのままの高さに保ち、肩を落とし、腕は脱力。呼吸を整える。

A・B・C・D・Eの運動要素は全て4ブロック(1ブロックは32カウント)で構成されています。

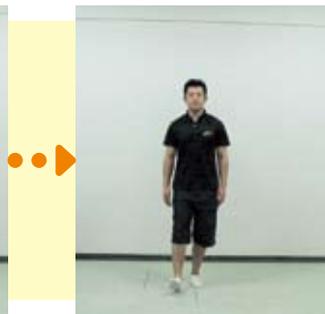
A:ウォーミングアップ(下肢・首・肩の運動) 全身をほぐしましょう

準備姿勢 両足を肩幅に開く

1



膝屈伸8回(1~16)

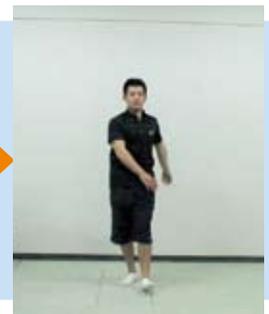


足を交互に前に出してヒールタッチ8回(17~32)

2



1の動きに手の動きを加える
肘を曲げて屈伸に合わせて上下させる(1~16)



出す足と反対の手で腰にタッチ(17~32)

3

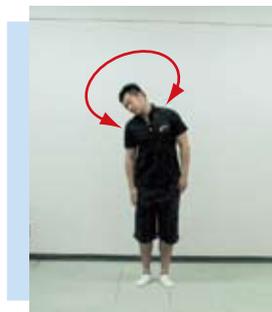


肩を上げる(1・2)、下げる(3・4)。あと3回繰り返す(5~16)

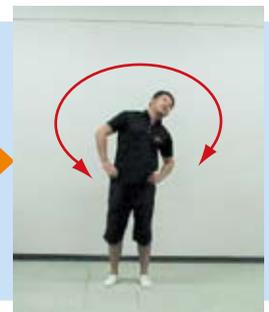


腕を伸ばし外回し一回転(17~24)、内回し一回転(25~32)

4



首まわしを右から一回転(1~8)、左から一回転(9~16)



上体まわしを右から一回転(17~24)、左から一回転(25~32)

ポイント

腕、首、上体を回すときは反動をつけずに8カウントを全て使って丁寧に回しましょう。

B: 胸・体側の運動

準備姿勢 両足を肩幅に開く

腕の動きを利用して胸や体側を伸ばしましょう

1



1・2

足を踏み出し両手左右に開く(1・2)



3・4

元に戻り、肘曲げて振りながら屈伸2回(3・4)



5・6

足を変えてあと3回繰り返し

左足から(5～8)、右足から(9～12)、左足から(13～16)



7・8



17・18

手を右手(17・18)、左手(19・20)とゆっくり2回上に突き上げて体側を伸ばす。



19・20



21

続いて右手(21)、左手(22)の順に、速く2回回り、両肘曲げて止まる(23・24)

これらの動きを、もう1回繰り返し。

右手(25・26)、左手(27・28)、右手(29)、左手(30)、両肘曲げて止まる(31・32)

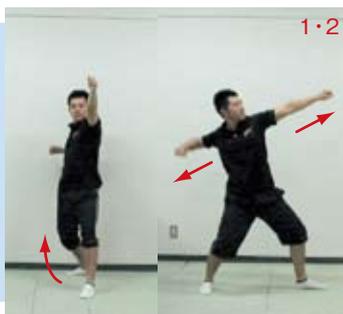


22



23・24

2



1・2

右足を後ろに引き、両手を弓を射るように開き分ける(1・2)



3・4

元に戻り、肘曲げて振りながら屈伸2回(3・4)



5・6

足を変えてあと3回繰り返し。

左足から(5～8)、右足から(9～12)、左足から(13～16)

続いて★の運動を行う(17～32)



7・8

3

1と同じ。左右に開く(1～32)

4

2と同じ。前後に開く(1～32)

ここがポイント

- 手を開くときに後方へ引き過ぎないようにしましょう。
- 片手を上や前に伸ばすとき、片方の曲げた肘を意識し、下や後ろに引いてみましょう。

C: 背腹・胴体の運動

準備姿勢 両足を揃える

体の軸を意識しながらバランスを保ちましょう

1



右つま先を前に出し両手を上げる(1・2)。



つま先で半円を描くようにして足を後ろに回す(3・4)。



その足を上げて(5・6)。



下ろす(7・8)。
※足を変えてこれらの動きをあと3回繰り返し。
左足から(9～16)、
右足から(17～24)、
左足から(25～32)。

2



右足でキック(1・2)



その足を後ろに引く(3・4)



前後に開いた足をジャンプしながら速く3回入れ替える。
右足前(5) 左足前(6) 右足前(7・8)。

※足を変えてこれらの動きをあと3回繰り返し。

左足キックから(9～16)、右足キックから(17～24)、左足キックから(25～32)



●筋力の弱い人は無理に上半身を倒す必要はありません。
1・3の場合は前に出した足をまっすぐ元の位置に戻して上げましょう。

●2・4の場合はキックした足を元の位置に戻して軽く3回ジャンプをしましょう。

●ニーアップやキックは足を高く上げることも、支持足の膝を伸ばして上半身をまっすぐに保つことを優先しましょう。

3 1と同じ。足回しとニーアップ(1～32)

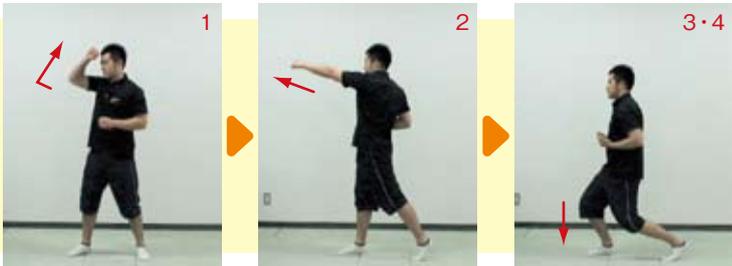
4 2と同じ。キックと足入れ替え(1～32)

D:ひねりの運動

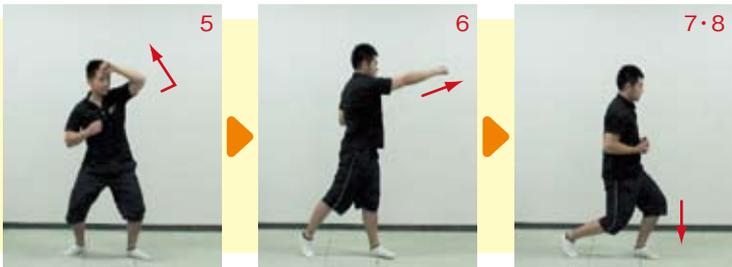
準備姿勢 両足を肩幅より少し広めに開く

下半身を安定させて上半身の速い動きに対応しましょう

1



右肘を上げて(1)左手でパンチし(2)、両肘を曲げてダウン(3・4)。



左肘上げてパンチとダウン (5~8)



右肘上げてパンチとダウン (9~12)



そのままさらに腰を落としてスクワット2回 (13~16)
これらの動きを左肘上げから繰り返す (17~32)

3

1と同じ。パンチとスクワット(1~32)

4

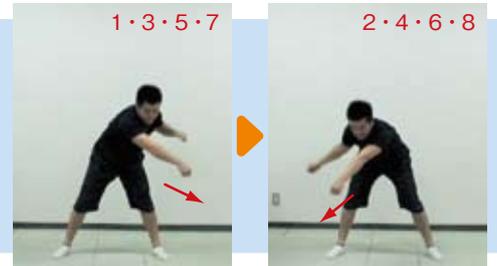
2と同じ。手伸ばしと上体ゆらし(1~32)

ここがポイント

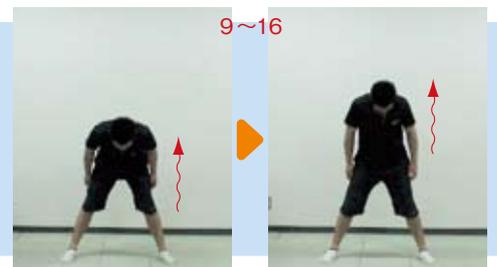
- パンチの前には肘を肩の高さまであげて構えを作りましょう。
- 腰から肩までのラインを意識しながら手を斜め遠くに伸ばしましょう。
- 左右前後に上半身を動かすときには膝を軽く曲げて腰を安定させましょう。速い動きが難しい場合は回数を減らしてゆっくりと動かしましょう。



2



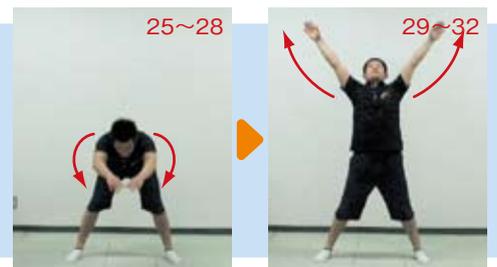
背中を丸め、腕を斜め遠くに伸ばす動きを右から交互に8回繰り返す (1~8)。



上半身を小刻みにゆらしながらゆっくり起こす (9~16)。



上半身を左右や前後に、右 (17) 左 (18) 右 (19) 左 (20)、後 (21) 前(22) 後(23)前 (24)と、速く動かす。



両手をゆっくり前に伸ばしながら背中を丸める (25~28)。

両手を斜め上に開きながら半身を反らす (29~32)。

E:コンディショニング

準備姿勢 両足を肩幅より少し広めに開く

のびのびと動きましょう

1



肘をのばして両腕前後に右前(1・2)、左前(3・4)と、スウィングして、左方向へひねって止まる(5～8)。左手前のスウィングからもう一度繰り返す(9～16)。



肘を曲げて前後に速く右前(17)左前(18)右前(19・20)とスウィングして止まる。左手前から(21～24)、右手前から(25～28)繰り返す。

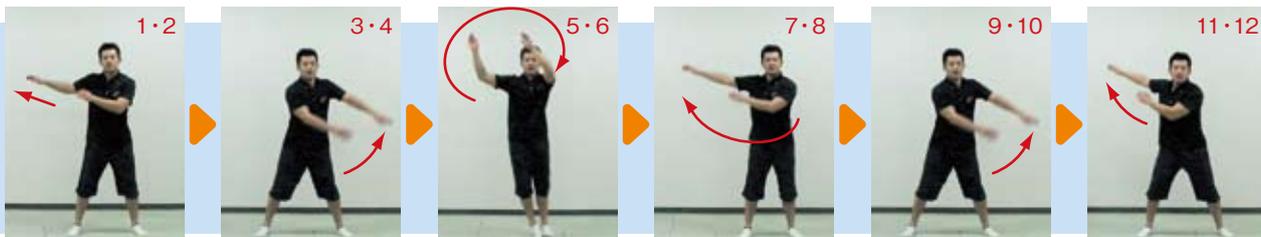
左足からボックスステップを左足斜め前(29)右足クロスして横(30)左足後ろに下げて(31)右足横に開く(32)のように踏む。

2

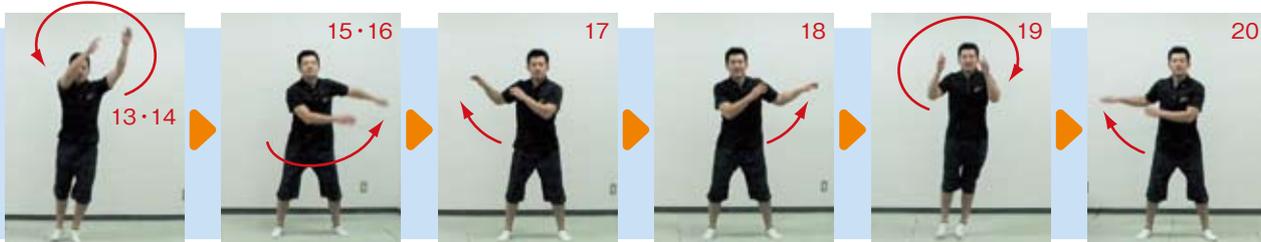
左右を変えて繰り返す。

左前からゆっくりスイング(1～16)、左前から速いスイング(17～28)、右足からボックスステップ(29～32)。

3



肘を伸ばして両腕横に右へ(1・2)左へ(3・4)スウィングしてから一回転させながら右へ軽く跳んで横移動(5～8)。※左スイングからもう一度繰り返す(9～16)



肘を曲げて横に速く右(17)左(18)とスウィングして、3回目は腕を一回転させながら右へ軽く跳んで横へ移動(19・20)。左から(21～24)、右から(25～28)繰り返す。左足からボックスステップ1回踏む(29～32)。

4

左右を変えて繰り返す。

左横からゆっくりスイング(1～16)、左横から速いスイング(17～28)、右足からボックスステップ(29～32)

ポイント

- 大きいスウィングのときは腕の力を抜いて大きく動きましょう。
- ひねって止まったあとは、カウントを十分に使ってさらに上へ伸びてみましょう。
- 小さいスウィングのときは腹部に力を入れて速い動きに対応しましょう。



I: インターバル

動きを工夫して強度を調整しましょう



A～Eの運動の間に4回入ります。自分なりに動き方を工夫して強度を調整してみましょう。

例えば…

●前半にしっかり動きたい人は

1回目は軽くジャンプ、2回目はジョギング、3回目はその場歩き、4回目はストレッチ

●後半にしっかり動きたい人は

1回目はストレッチ、2回目はその場歩き、3回目はサイドステップ、4回目はジョギング

動きの工夫

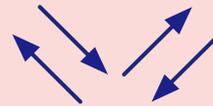
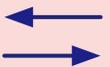
空間の工夫



前後に移動する

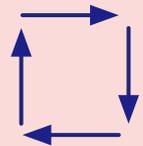


左右に移動する



斜め前や後に移動する
(V字)

四角を描いて移動する



円を描いて移動する



なら 10minutes Exercise 活用法

セット数を増やす、動きのバリエーションを工夫するなどしてあなたのオリジナルエクササイズで動いてみましょう。

音楽CDを聞きながら動いてみる

テキストで動きのポイントを確認する

DVDを見ながら動いてみる

テキストで運動の流れを把握する

体操作製 ● 奈良女子大学文学部人間科学科(スポーツ科学)

製作 ● 奈良県福祉部健康安全局健康増進課

〒630-8501 奈良県奈良市登大路町30 ☎0742-27-8662