

さあ、始めよう！
道具がいらない、たった 10 分
いつでも、どこでも、だれでも
体ひとつでできる筋力アップトレーニング

このプログラムは、佐倉市と順天堂大学が共同で作成したもので、年齢とともに弱った筋力をアップさせることや、運動不足を感じている方の生活習慣病予防などに効果的です。
もの足りないと感じる方は回数やセット数を増やしてください。
きつと感じる方は、回数を減らしたり、自分にあった運動(動作)にしたりと調節してください。運動を継続すると、必ずと言っていいほど、筋力がついてきます。焦らず、ご自身の体力アップ、筋力アップを目指してがんばってください。是非、楽しんでください。

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
博士(医学) 町田 修一 教授



トレーニングを行ううえでの注意点

- まずは週に2回から始め、最初の4週間はトレーニングに慣れることを目標にしてください。
- 「少しきつい」と思えるぐらいで効果は出ますが、ご自身の体力と体調に合わせ、**無理はしないでください。**
- トレーニング中は**呼吸を止めない**よう気をつけてください。
- 腰やひざなどに痛みがある方、基礎疾患のある方は無理をせず、**主治医に相談**をしてから行ってください。

トレーニングの解説は動画でチェック！

動画に合わせて、一緒にトレーニング！

佐倉市の風景を楽しみながら運動ができます

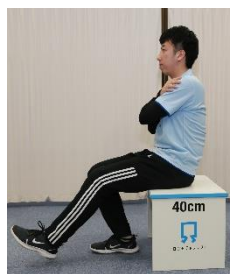
<http://www.city.sakura.lg.jp/0000028406.html>



あなたの筋力をチェック！（ロコモ度チェック）

ロコモとは、筋肉や関節などの運動器の障害で、「立つ」「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態をいいます。正式にはロコモティブシンドロームといいます。
若くても隠れロコモに注意！あなたのロコモ度は大丈夫ですか？

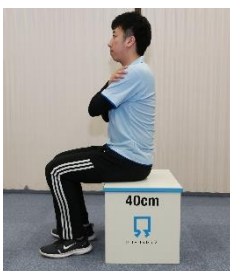
◆チェック①（立ち上がりテスト）



- ・40 cm程度の椅子に腰かける
- ・体の前で手を交差する
- ・左右どちらかの脚を上げる
- ・反動をつけずに立上り、そのままの姿勢を保持する3秒保持できたら○

*左右どちらかの脚でできなかった場合は、移動機能の低下が始まっています

◆チェック②（30秒椅子立ち上がりテスト）



- ・40 cm程度の椅子に腰かける
- ・体の前で手を交差する
- ・30秒間立ち座りを繰り返す

*19回以下の場合は、身体機能が低下している可能性があります

◆トレーニングの成果をチェック！

	開始前	1か月後	3か月後	6か月後
日付	月 日	月 日	月 日	月 日
立ち上がりテスト(右)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
立ち上がりテスト(左)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
30秒椅子立ち上りテスト	回	回	回	回

◆準備体操におすすめ

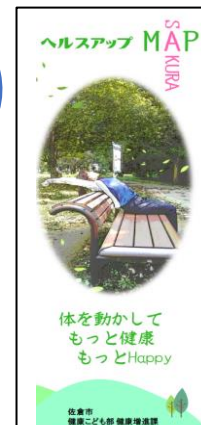


「ふるさと」の歌にあわせて行う体操



<http://www.city.sakura.lg.jp/0000003788.html>

◆外で体を動かしたい方に



運動遊具のある公園が掲載されています



<http://www.city.sakura.lg.jp/0000004572.html>

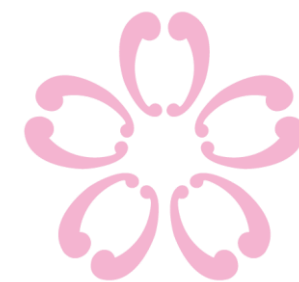
佐倉市オリジナル体操

Sakura

10 Minutes Exercise

～気軽に10分筋活～

手軽にできる！
～すべて行って10分
仕事や家事の
すき間時間に～



継続すれば
効果が出る！

すぐに
覚えられる！
～トレーニングは
たったの4つ～



佐倉市 × 順天堂大学

令和3年4月発行 佐倉市健康推進部 健康推進課
 佐倉市江原台2-27 ☎043(312)8228
 kenkouzoushin@city.sakura.lg.jp