

さあ、始めよう！
道具がいらぬ、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！



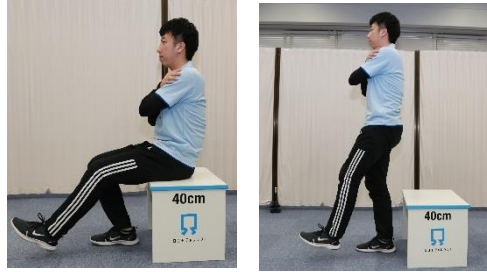
動画に合わせて、一緒にトレーニング！

佐倉市の風景を楽しみながら運動ができます

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えます。
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？

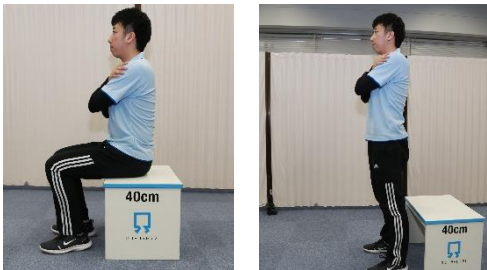
◆チェック①（立ち上がりテスト）



- ・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、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



◆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

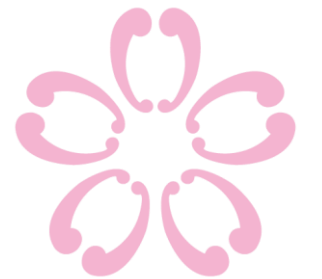


佐倉市オリジナル体操

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

準備体操

①背筋のばし



②ひざの屈伸

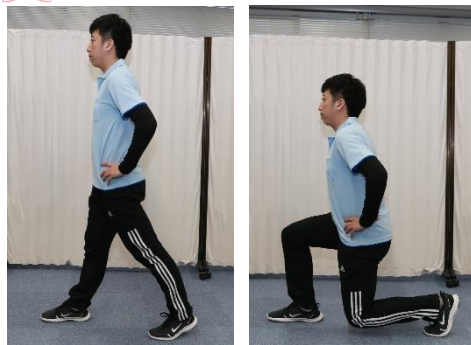


③前屈・後屈



太もも・おしりの筋力

1 右ランジ 10回



- 片方の脚を前にだす (1は右、2は左)
- 3秒かけてゆっくり真下に下がり、3秒かけて真上に上がる
- 後ろ脚のひざを地面に近づけるようなイメージで下がる
ひざはつかない



前のひざが足先よりも前にでないように

後ろの足先が正面を向くように

右脚を連続で10回行ったら休憩
左脚を連続で10回行ったら休憩

休憩 60秒

Level 0 慣れないうちは、60秒間しっかり休みます
体が慣れたら下肢の有酸素運動 Level1~3のいずれかを行います
体力や体調に合わせて少しずつレベルを上げていきましょう

Level 1 少し慣れたら、その場で足踏み

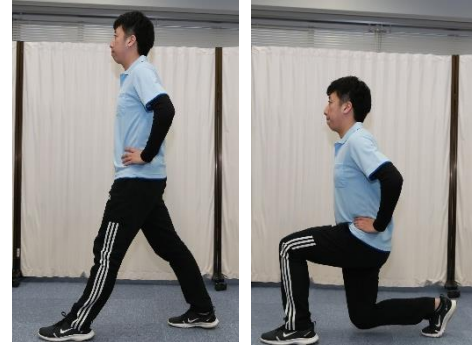
Level 2 余裕ができたなら、その場でももを上げて足踏み

Level 3 もっと余裕ができたなら、その場で小走り

1の休憩後2へ

2の休憩後3へ

2 左ランジ 10回



肩・腕周りの筋力UP

3 ショルダープレス 10回



- 両手を耳の横にくる位置に上げ、ひじを90度を開く
- ゆっくりと上に上げて、ゆっくりと元の位置に戻す
- 手をギュッと握りしめ、重たいものを持ち上げている意識で行う



ポイント
ひじの角度は90度
内側や外側に曲がらないように

手は身体の側面にあることを意識

休憩 60秒

Level 0 慣れないうちはしっかり休みます
体が慣れたらバランストレーニングを行います

Level 1 片足を半歩ずらして立つ
(左右各20秒)



Level 2 片足を1歩ずらして立つ
(左右各20秒)



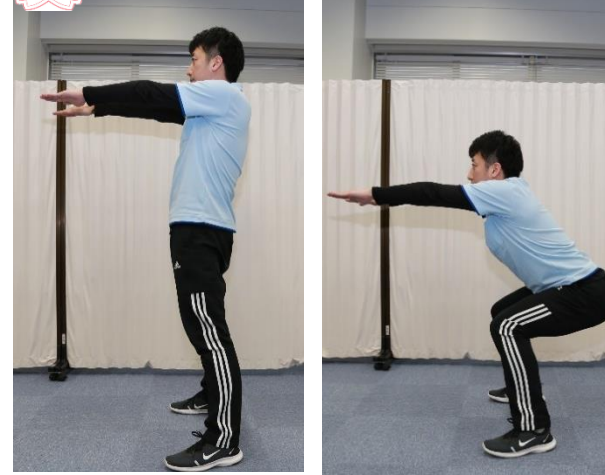
Level 3 眼を開けて片足で立つ
(左右各20秒)



休憩後4へ

太もも・おしりの筋力UP

4 スクワット 10回



- 両脚を肩幅に開き、手を前に伸ばす
- 太ももの角度が地面に水平になるよう3秒かけてゆっくりさがり、3秒かけて元の姿勢に戻る
- 股関節を後ろに引くイメージで腰を下ろす

ポイント
ひざが足首よりも内側に入らないように

ひざが足先よりも前にでないように

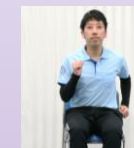
上体はすねと平行になるように
目線をしっかり前に向ける

休憩 60秒

椅子に座ります

Level 0 慣れないうちはしっかり休みます
体が慣れたら上肢の有酸素運動を行います

Level 1 腕を前後に振る



Level 2 腕を平泳ぎするように動かす



Level 3 腕をバタフライするように大きく動かす



休憩後5へ

お腹周りの筋力UP

5 椅子での腹筋トレーニング 10回 (椅座位腹筋トレーニング)



- 椅子に浅く腰掛け、手を前に伸ばす
- 背中をまっすぐにして、肩甲骨が背もたれに触れる程度に身体を倒す
- おへその横に力を入れ、息をはきながら、ゆっくり身体を起こし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

ポイント
背中が丸まらないように

手や肩の力で反動をつけないように

整理体操

①背のびをして深呼吸



②太もものマッサージ

息を止めない
ゆっくりと動く

もの足りない方は、1~5まで行った後に、
もう1セット行いましょう

