

体にいいことしてますか？

スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりの情報などを
ご紹介します。

スポーツ振興課（内線276）

必見!!

高齢者の体力づくり その2 ～筋力を高める運動～

前回に引き続き、高齢者の体力づくりをテーマとして、特に転倒予防などにつながる力強さを高める運動を紹介します。

筋肉には、強い力は出せないけれど長い時間動き続けることができるタイプⅠと、強い力は出すけれど長持ちしないタイプⅡがあり、タイプⅠの筋肉は、ウォーキングなどで鍛えることができると前回紹介しました。

しかし、タイプⅡの筋肉は、瞬間的に強い力を出さなければいけないので、ウォーキングなどでは鍛えるのに不十分です。転びそうになって「危ない」と思ったときに、体を支えてくれる強い力を出す筋肉が必要なのです。

だからといって、ダンベルなどの重たいものを持つなど、特別なトレーニングをする必要はありません。いすに座ったり立ったりするなど、日常生活の中で何気なく行っている動きを少し意識的に繰り返すことで、タイプⅡの筋肉を鍛えることができます（下記トレーニング参照）。

タイプⅡの筋肉を鍛えるトレーニング

① 座り立ち(スクワット)

鍛えられる筋肉：脚全体、背中

目標回数：1日20～30回

1. キャスターなどのない、安定したいすの前に立ちます。脚は、少し開いても構いません。
2. ゆっくりといすに座ります。その後、ゆっくりと立ち上がります。この動作を繰り返しましょう。

※前かがみになり過ぎないように注意しましょう。



② ひざ伸ばし(ニューエクステンション)

鍛えられる筋肉：太もも前（大腿四頭筋）

目標回数：1日左右20回ずつ

1. キャスターなどのない、安定したいすに座ります。背もたれへ、楽にもたれましょう。
2. ゆっくりと、片方のひざを伸ばします。その後、ゆっくりと脚を下ろしましょう。この動作を、左右交互に繰り返しましょう。



③ 起き上がり(シットアップ)

鍛えられる筋肉：おなか（腹直筋）、太もも前（大腿直筋）

目標回数：1日20～30回

1. 背中に座布団などを置き、寄りかかります。
 2. おなかの筋肉を意識しながら、起き上がります。足部を押さえてもらったり、棚やベッドの下などを利用して、足を固定して行うとよいでしょう。
 3. 元の姿勢に戻ります。この動作を繰り返しましょう。
- ※このとき、上から物が落ちてこないか、頭部を下ろしたときに、物にぶつからないかなど、トレーニングの環境には十分注意しましょう。



継続は力なり

よりよいトレーニングをするためには、少ない回数から始めてみましょう。軽めの負荷で動きを覚え、体が慣れてきたら、「少しきつい」と感じるレベルでトレーニングするとよいでしょう。

継続は力なりといわれるように、毎日少しずつでも続けることを目標にしましょう。

高齢期のトレーニングは、無理なくマイペースで続けることが大切です。また、日によって体調が違いますので、トレーニングを行う人自身が、その日の体調や自分のレベルに合わせて、運動の強さを調節することが大切です。

★参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。陶史の森の催しは、お一人でも参加できますが、低学年児童は親子でご参加ください。

お願い
陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。

対象 参加自由
内容 冬の野鳥観察
(雨天中止)

●バードウォッチング
日時 二月二十六日(日)
午前九時～十一時三十分

●シイタケのほだ木づくり
日時 二月五日(日)
午前九時～十一時三十分
(小雨実施)

内容 ほだ木を作り、シイタケ菌を打ち込む。
対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要です。また、当日は金づちをお持ちください。なお、ほだ木は一族一本です。

催し物だより
2月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144