

4

多面的運動プログラムの実践

〈第3セッション〉

教室の内容	所要時間〈合計 80 分〉
準備運動・ホームプログラム運動	20 分
有酸素運動	20 分
健康行動講座	15 分
脳賦活運動	20 分

A 準備運動・ホームプログラム運動

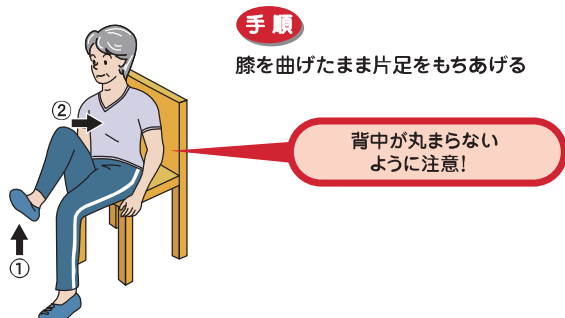
1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 中級ホームプログラムを覚える

2) 中級ホームプログラムを覚える

1. 足上げ

◆股関節屈筋群



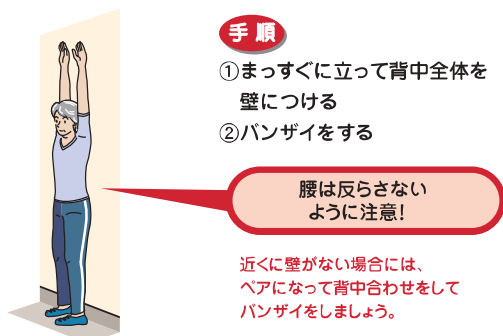
2. 足そらし

◆大殿筋



3. 背すじのばし

◆背筋群



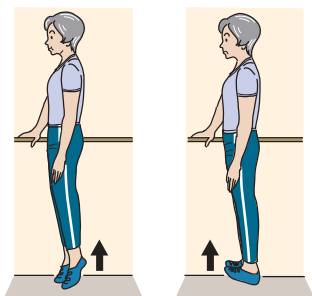
4. 腕立て伏せ

◆肩、腕、胸、背筋群



5. 両足あげそらし

◆下腿三頭筋、前脛骨筋



手順

- ①イスや壁につかまってまっすぐに立つ
- ②かかとをあげる
- ③つま先をあげる

6. しこふみ

◆バランス練習



手順

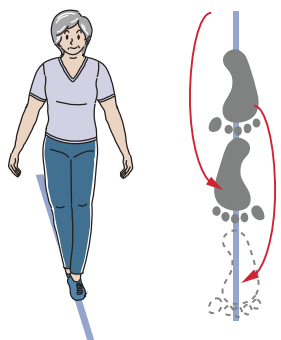
腕も上げ、ポーズをとみましょう

- ①片足を上げる
- ②上げた足を大きく開く
- ③膝を曲げて着地する

膝をやわらかく使いましょう

7. つぎ足歩行

◆バランス練習

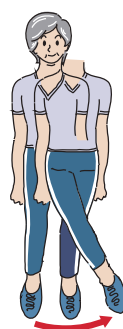


手順

- ①線の上に立つ
- ②つま先にかかとをつけるように歩く
- ③10歩行う

8. クロスステップ

◆歩行練習



手順 (左へ進む)

- ①右足を左足の横に出す(前から)
- ②左足を抜く
- ③右足を左足の横に出す(後ろから)
- ④逆の手順で繰り返し、右へ進む

B 有酸素運動

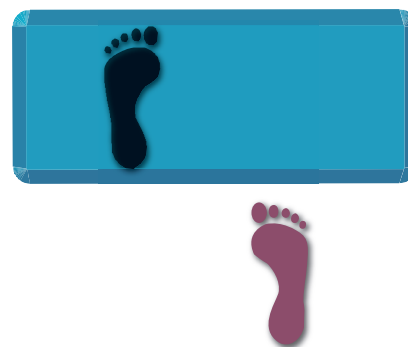
1) 目的

1. 初級レベルの有酸素運動を行う
2. 正しい運動方法を理解する
3. 応用的な運動 (Dual-task exercise) を行う
4. 屋外歩行を行う

2) 運動方法の確認

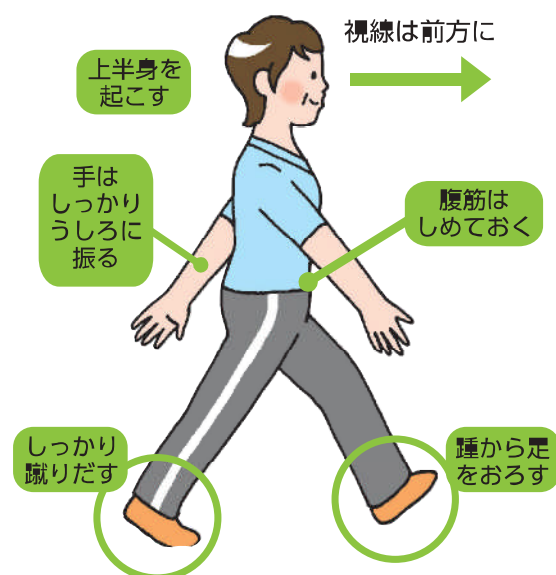
ステップ運動のポイント

ステップ台に乗せた足に体重をしっかりのせるように指示する



3) 歩行のポイント

1. 腹筋・背筋に力をいれて姿勢を正す。
2. 視線を前方に向けて歩く。
3. 接地時に足関節（踵）からしっかり接地する。
4. 大殿筋・中殿筋（お尻）に力を入れて足をけり出す
5. しっかり腕をうしろに振って歩く



注) 運動中に指導内容が出来ているかを適宜確認する

4) 応用的な運動（Dual-task exercise）を行う

第2セッションまでに学んできた有酸素運動を行いながら、脳賦活を促すため dual-task の要素を取り込む。具体的には運動に認知課題の要素を取り込み、同時に二つ以上の事を遂行する能力を高める目的で実施する。Dual-task exercise I では、dual-task に慣れてもらうことと運動以外のことを遂行する間に運動強度が低下しないように気をつける。運動と課題の組み合わせは自由であるが、いくつか例を提示する。

例) ステップ+計算

計算を行いながらステップ運動を行う。計算は数字の逆唱（100、99、98、97、・・・）や連続して7ずつ引き算を繰り返すシリアルセブンス（100、93、86、79、72・・・）など、一人でも実施できるものを選択し、個人によって難易度を変えてもよい。

例) 歩行+会話

同じくらいの歩行速度の者を2人1組にし、速度を保ちつつ会話をしながら歩く。歩く以外の事をしながら歩くのは、注意・状況判断力の向上にもつながる。注意点としては、途中で立ち止まらないように転倒に気をつけて行う。



C 健康行動講座

1) 目的

1. 身体活動や運動のメリット・デメリットを知る
2. 身体活動や運動の必要性に気づく、運動しないことのリスクに気づく

2) 身体活動や運動のメリット・デメリットを知り（自己の再評価）、身体活動や運動の必要性に気づく（自己の再評価）・運動しないことのリスクに気づく（情緒的喚起）

参加者それぞれにとっての身体活動や運動のメリット（恩恵・利点）とデメリット（負担・欠点）をリストアップする（表）。また、それらを参加者同士で話し合い、身体活動や運動のメリットおよびデメリットへの理解を深める。デメリットを減らすための方策として毎日の生活に取り入れられる工夫を話し合い、ひとつでも生活に反映できるように促す。

身体活動や運動のメリット・デメリット

運動すること、身体活動を増やすことの良い点（メリット、恩恵）

- | |
|---------------|
| [1] すっきりする |
| [2] 体力がつく気がする |
| [3] やせるかもしれない |
| [4] |
| [5] |

運動すること、身体活動を増やすことの悪い点（デメリット、負担）

- | |
|---|
| [1] 疲れる
(解決策) 休憩を取りながら、無理のない範囲で行う |
| [2] 汗をかく
(解決策) タオルや着替えを準備する |
| [3] 時間がかかる
(解決策) 1日の中で時間を決めて無理なく計画的に行う |
| [4]
(解決策) |
| [5]
(解決策) |

□ 脳賦活運動

1) 目的

1. ステップを組み合わせて複雑なステップを行うことで、脳に刺激を与える
2. バランススティックの上級ステップを覚えて習得する

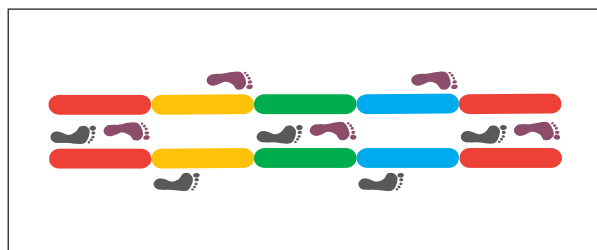
2) 上級ステップ（スティック編）

初級ステップや中級ステップを2種類以上組み合わせて、複雑なステップを行う。

<ステップ例>

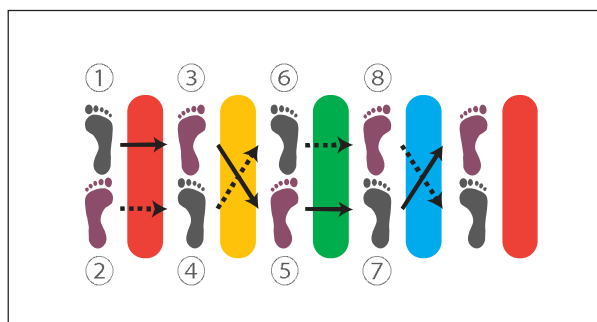
・ 継足歩行+ジグザグ歩き

直線状にバランススティックを2列並べ、スティックを踏まないで歩く。



・ 継足横歩き+継足クロス歩行

スティックを横に並べ、スティックを踏まないように横に歩く。進む方向、前に出す足を変えることで様々なバリエーションが考えられる。



【指導上の留意点】

- ・ スティックを踏まないように意識させる。
- ・ 複雑なステップで困惑した場合は「左右の足を交互に出す」など助言。
- ・ 前後の人との間隔を十分にとる。

3) 実施上の注意点：リスク回避

- ・ 足が完全に交差しないように注意する（転倒の危険）。
- ・ 横方向に転倒の可能性があるため補助を意識的に行う。

4) 実施順序

対象者の挑戦意欲を引き出すために段階的に難易度を上げる。2種類を組み合わせたステップが容易になれば3種類以上の組み合わせを実施する。

5) 応用例

組み合わせ方を工夫してオリジナルのステップを考案してみましょう。