

実年齢と体力年齢は違います

「レク式体力チェック」では、いつまでも元気に生活していくうえで必要な身体的能力について、筋力・柔軟性・敏捷性・平衡性・肺機能などの働きを5段階で評定し、全体のバランスをみるためにレーダーチャートにしました。

実際の年齢は1年経てば必ず1つ年をとります。しかし、見た目年齢や体力年齢はその人の姿勢や動作、行動によるところが大きく、実年齢より若返らせることも可能です。からだは使われなければ衰え、使えば機能は高まります。

日ごろから活動的な生活を送り、運動を楽しむことで、いつまでも若さを保ちましょう。

次に身体能力別のエクササイズをご紹介します。

筋力を高める …▶ P.31

柔軟性を高める …▶ P.38

敏捷性を高める …▶ P.44

平衡性を高める …▶ P.46

肺機能を高める …▶ P.48

筋力を高める

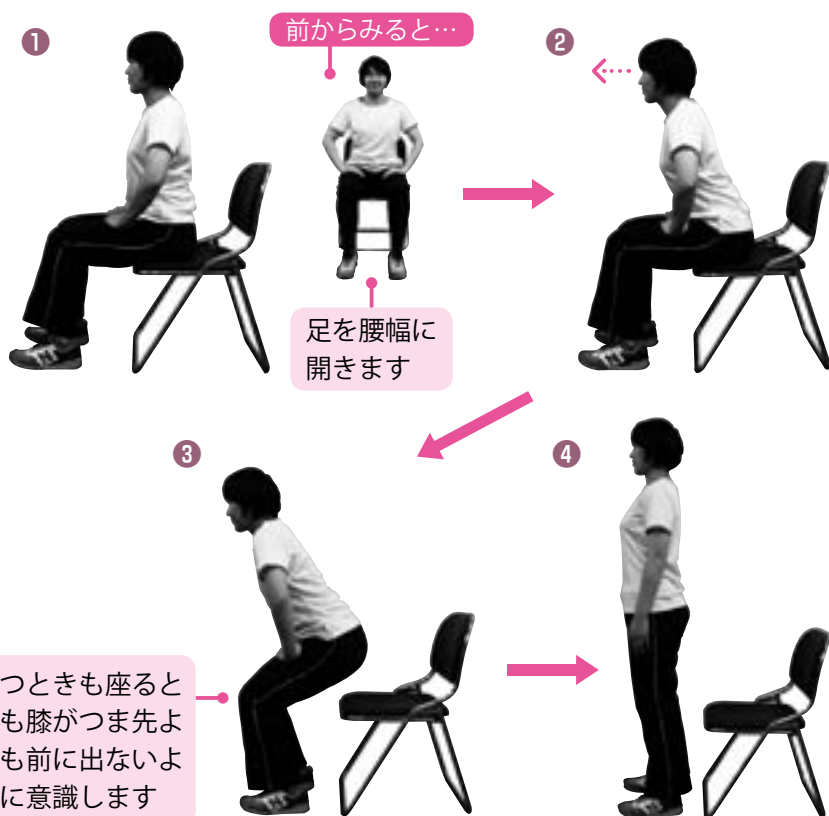
骨・関節とともに運動機能をつかさどっている筋肉は、加齢とともに筋肉量が低下します。筋力がアップすれば、姿勢が改善され、疲れにくい、引き締まったからだをつくれます。さらに体内の代謝機能が高まり、肥満や生活習慣病の予防対策にもなります。

A 下半身の筋力アップ

1 椅子に座ってのスクワット

実施方法

- ①足を腰幅に開き、かかとが床にしっかりつくように座ります。
- ②上半身を少し前傾し、視線を前方に向けます。
- ③かかとに体重をのせて、太ももに力を入れながら座ります。
- ④お尻をしめるようにしっかり立ちます。
- ⑤①→④の順でくり返します。



目的 歩行やさまざまな運動に欠かせない下半身(大腿四頭筋、大腿二頭筋、大殿筋など)の筋力を鍛え、代謝機能を高めます。

効果 ● 足腰が鍛えられ、膝痛や腰痛を予防するとともに疲れにくいからだになります。

頻度 ● 1度に10～15回を週に1、2度が目安。慣れてきたら、回数と頻度を増やします。

注意点 ● 目線を前方に向け、部位および姿勢を意識します。
● 無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

2 クロスした脚の押し合い

実施方法

- ① 椅子に座って両脚を床から少し持ちあげ、すねのあたりで交差させます。
- ② 前側の膝を曲げるように力を入れ、後ろ側の膝は伸ばすように力を入れて5秒間押し合います。脚を前後入れ替え、同様に行います。



目的 歩行やさまざまな運動に欠かせない脚(大腿四頭筋や大腿二頭筋など)の筋力を鍛え、代謝機能を高めます。

効果 ● 足腰が鍛えられ、膝痛や腰痛を予防するとともに疲れにくいからだになります。

頻度 ● 1度に10~15回を週に1、2度が目安。慣れてきたら、回数と頻度を増やします。

ポイント ● 自分の力で強度を変えることができます。また、背もたれにもたれず行くと、体幹の強化も同時に行えます。

注意点 ● 反動をつけずに、部位および姿勢を意識します。
● 無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

B 上半身の筋力アップ

1 手のひらの押し合いっこ

実施方法

- ① 胸の前で手を合わせ、肘を開きます。脇はこぶし1個分ほど開きます。
- ② 合わせた両手を押し合うように力を入れます。このときに胸に力を入れます。合わせた手は中央に位置するよう力を出し合います。5秒ほど力を入れた後、ゆっくり力をゆるめます。これを繰り返します。
※両手の指を重ねて、互いに引っ張り合うやり方もあります。



Part
3

こうすれば高まるあなたの体力！

目的 胸の筋肉(大胸筋など)を鍛えます。
※背中中の筋肉(広背筋など)も鍛えます

効果 ● バランスのよいからだのラインをつくとともに、姿勢が改善され、肩こりの予防にもつながります。

頻度 ● 1度に5～8秒間、力を出し続ける運動を5～10セットが目安。週に1～2度から始め、慣れてきたら回数と頻度を増やします。

注意点

- 部位および姿勢を意識します。
- 無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

2 壁に手をつけて腕立て伏せ

実施方法

- ① 壁から50cmほど離れて立ちます。
- ② 両手を肩幅よりやや広めに開き、壁に手をつきます。
- ③ 肘を曲げながら壁に近づき、ゆっくり伸ばして戻ります。

目的 胸(大胸筋など)と腕(上腕三頭筋など)の筋肉、腹筋などを鍛えます。



- 効果**
- 筋力アップでポピュラーな腕立て伏せを無理なくできるエクササイズです。
 - 胸と同時に体幹も強化することで、代謝機能が高まり、太りにくく健康的なからだをつくります。

- 頻度**
- 1度に10～15回行い、できれば週3回ほど行います。慣れてきたら回数、頻度を増やします。

- ポイント**
- 壁からの距離が離れれば、それだけ負荷がかかり、手の幅を広くすると胸への負荷が高くなります。

- 注意点**
- 反動をつけず、部位および姿勢を意識します。
 - 無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

③ 体幹のアップ

椅子に座って後ろに倒れる

実施方法

- ① 座面の前1/2の位置に座り、上体を後ろに傾けます。
おへそをのぞきながら、右脚を胸に近づけます。このときに背もたれからからだを離しておき、お腹に力を入れます。
- ② 持ちあげる脚は左右交互に行い、ゆっくりと脚をおろします。これを繰り返します。

目的 お腹の筋肉(腹筋)を鍛えます。

- 効果**
- 腹筋が鍛えられるので、姿勢が改善され、肩こりや腰痛が軽減されます。
 - 体幹を鍛えることで、新陳代謝が高まり、疲れにくいからだをつくれます。

- 頻度**
- 週1～2度(1回10～15回)が目安。慣れてきたら、回数と頻度を増やします。

ポイント

- 両足をあげるとさらに負荷が強まります。
- ボールが身近にある場合、ボールに座るだけでも、体幹を鍛えることができます。

注意点

- 部位および姿勢を意識します。
- 無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

①



②



Part
3

こうすれば高まるあなたの体力!