

はつらつ健康教室 健康増進トレーニング教室の実施方法（共通資料）

●大腰筋マシン教室のねらい・特長

小林寛道東京大学名誉教授が開発した、体の深いところにある筋肉“大腰筋（だいやうきん）”を鍛える認知動作型トレーニングマシンを使うことにより、運動することの楽しさを学び、運動習慣の定着を目指します。

このマシンで学習することにより、筋力、バランス、柔軟性等が向上し、歩行能力の改善が期待できます。

区 分	教室のねらい・内容
大腰筋マシン 教室	<p>初心者は認知動作型トレーニングの基礎の習得を目指します。指導者が基本からアドバイスをいたします。</p> <p>教室継続者は認知動作型トレーニングによる歩行能力等の維持を目指します。利用者による自主実践を主とした開放型です。</p>

●大腰筋マシン教室で使用するマシントレーニング

小林寛道東京大学名誉教授が開発した認知動作型トレーニングマシンを使い、質の高い動きの学習を行います。

マシン名	マシンの特長
スプリント トレーニング マシン 	質の高い歩行・走動作の学習ができ、歩幅や速度の調節ができます。また、骨盤などの腰の部分の柔軟性が高まります。
車軸移動式ス プリントパワ ー自転車 	膝腰同側動作を学習し、歩行・走動作に必要な大腰筋などの体幹深部筋が強化されます。
電子制御方式舟 漕ぎトレーニ ングマシン 	「押す」、「引く」の動作により、体幹筋力を鍛え立位バランスを整えることができます。 肩こりや腰痛の予防、身体組織の活性化が図られます。
立位動作型体 深筋トレーニ ングマシン 	大腰筋を代表とする体幹深部筋を鍛えることができます。 骨盤などの腰の部分の柔軟性が高まります。
スウィング動作型 体幹ひねりトレー ニングマシン 	体幹深部筋の柔軟性や筋力の向上、腰の部分のひねり可動域が広がります。
高速トレ ッドミル 	スプリントトレーニングマシンで学習した歩行・走動作を確認することができます。ベルトが長く幅が広いので、余裕をもって歩行やランニングができます。
アニマル・ウオ ーク・トレーニ ングマシン 	上肢と下肢の回転運動を同側動作として同調させて行い、体幹深部筋を鍛えることができます。 骨盤や肩甲骨周辺の筋肉の可動域が広がります。



●いきいき運動教室のねらい・特長

日常生活で簡単にできる体操等を通じて運動習慣の定着を図り、1週間に必要な運動量（エクササイズ）の確保を目指します。

区 分	教室のねらい・内容
いきいき運動教室	日常生活で実践できる体操等（ボールエクササイズ、簡単なリズム体操など）の運動を行います。運動習慣の定着を目指します。

●教室参加に当たって（共通事項）

①教室当日のながれ（（例）マシン教室 9:15～10:30 の場合※入室は 9:15～です）

受付 → 体調チェック → ウォーミングアップ

9:15

→ トレーニング → クーリングダウン → 終了

9:25頃

10:30

トレーニングの前に、	<ul style="list-style-type: none"> ・「本日の体調チェック票」の記入・血圧測定を行い、ご自身の体調を確認していただきます。 ・体調が優れないときは、トレーニングを控えましょう。 ・また、<u>血圧値が最高血圧 160mmHg または最低血圧 95mmHg、脈拍 100 拍/分以上の場合は、トレーニングを控えていただきます。</u>
トレーニングの際は、	<ul style="list-style-type: none"> ・ご予約いただいた指定時間内においてご利用ができます。 ・マシンの実施時間の目安は、各種目 10 分程度でお願いします。

②教室期間中の注意事項

- ・食事、水分、睡眠を十分にとって、ご参加下さい。
- ・教室開催中、体調等が優れないときは、無理をしないで休んでください。
- ・欠席をされる場合のご連絡は不要です。
- ・欠席された場合の振替は、事前にご連絡ください。

③持ち物

- ・運動靴（室内用） ※紐付きの靴が好ましい。
- ・タオル
- ・水分（飲み物）
- ・トレーニングウェア等、運動ができる衣類

④個人情報の取扱い

この教室で回収した個人データ等は、しずおか健康長寿財団及び静岡産業大学（中部・西部会場）が厳重に管理します。