

すこやか 健康づくり運動



【監修】東海大学体育学部 教授：久保田晃生 健康運動指導士：伊藤美佐緒、稲益大悟



注意

- ・無理な動きは実施を控えましょう。
- ・息を止めて実施すると、血圧が上がりやすいです。必ず呼吸をしながら行いましょう。
(数を声に出しながら実施すると自然な呼吸がしやすいです)

A ひざ痛予防

- ① もも前側のストレッチ
- ② おしりのストレッチ
- ③ もも前側の強化
- ④ もも内側の強化
- ⑤ おしり側面の強化

動画はこちらから!



D ロコモ予防

- ① 片足バランス
- ② スクワット
- ③ ふくらはぎの強化
- ④ フロントランジ
- ⑤ サイドランジ

動画はこちらから!



B 転倒予防

- ① タオルギャザー
- ② 両足の開閉動作
- ③ ボールつぶし
- ④ すねの強化
- ⑤ もも上げ

動画はこちらから!



E 腰痛予防

- ① もも裏側のストレッチ
- ② 股関節まわりのストレッチ
- ③ おなかの強化
- ④ 背中強化
- ⑤ おしりの強化

動画はこちらから!



C 肩こり予防

- ① 肩の上げ下ろし
- ② 首のストレッチ
- ③ 胸・背中ストレッチ
- ④ ひじ回し
- ⑤ ショルダーフライ

動画はこちらから!



すべての運動は動画でも
見ることができます!



スマートフォンやタブレット端末で上記のQRコードを読み取ると、
実際の動きを動画で確認できます。ぜひ、ご活用ください!

すこやか健康づくり運動 動画



もも前側のストレッチ

ひざ痛予防 A-①

効果

もも前側の筋肉をゆるめ、
膝関節の動きを良くする

目標

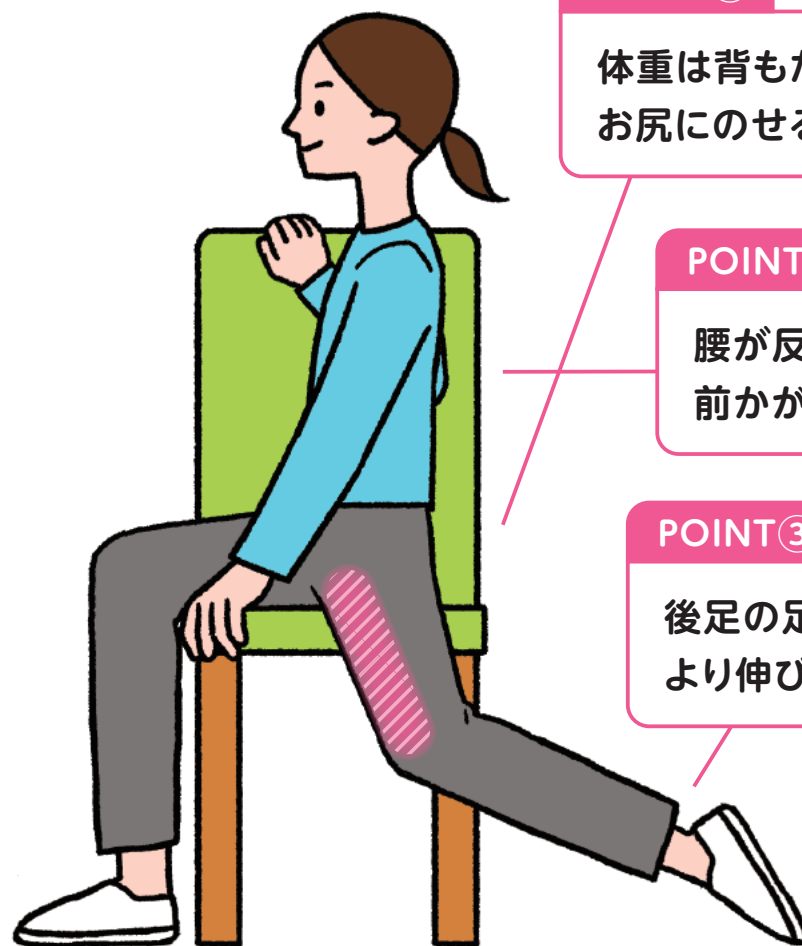
左右各10～20秒

【方法】

1. 椅子に横向きで座り、
背もたれに近い方の手をかけます
2. 椅子からお尻を半分落とし、
足を大きく後ろに開きます
3. 空いている手は椅子の角をつかみ、
バランスをとります
4. ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、
10～20秒後足のもも前側を伸ばします



姿勢を変える際は、椅子ごと倒れることがあるので、注意しましょう



POINT①

体重は背もたれ側のお尻にのせる

POINT②

腰が反ったり、
前かがみにならない

POINT③

後足の足首を伸ばすと
より伸びる

おしりのストレッチ

ひざ痛予防 A-②

効果

おしりの筋肉をゆるめ、
膝への負担を軽減する

目標

左右各10～20秒

【方法】

1. 椅子の中央に座り、
両手で片膝を抱えます
2. 息を吐きながら、
膝を胸の方向に引き寄せます
3. ゆったりとした呼吸を
繰り返しながら、
10～20秒、おしりを伸ばします



膝を抱えることが難しい場合は、
もも裏側を抱えます



もも前側の強化

ひざ痛予防 A-③

効果

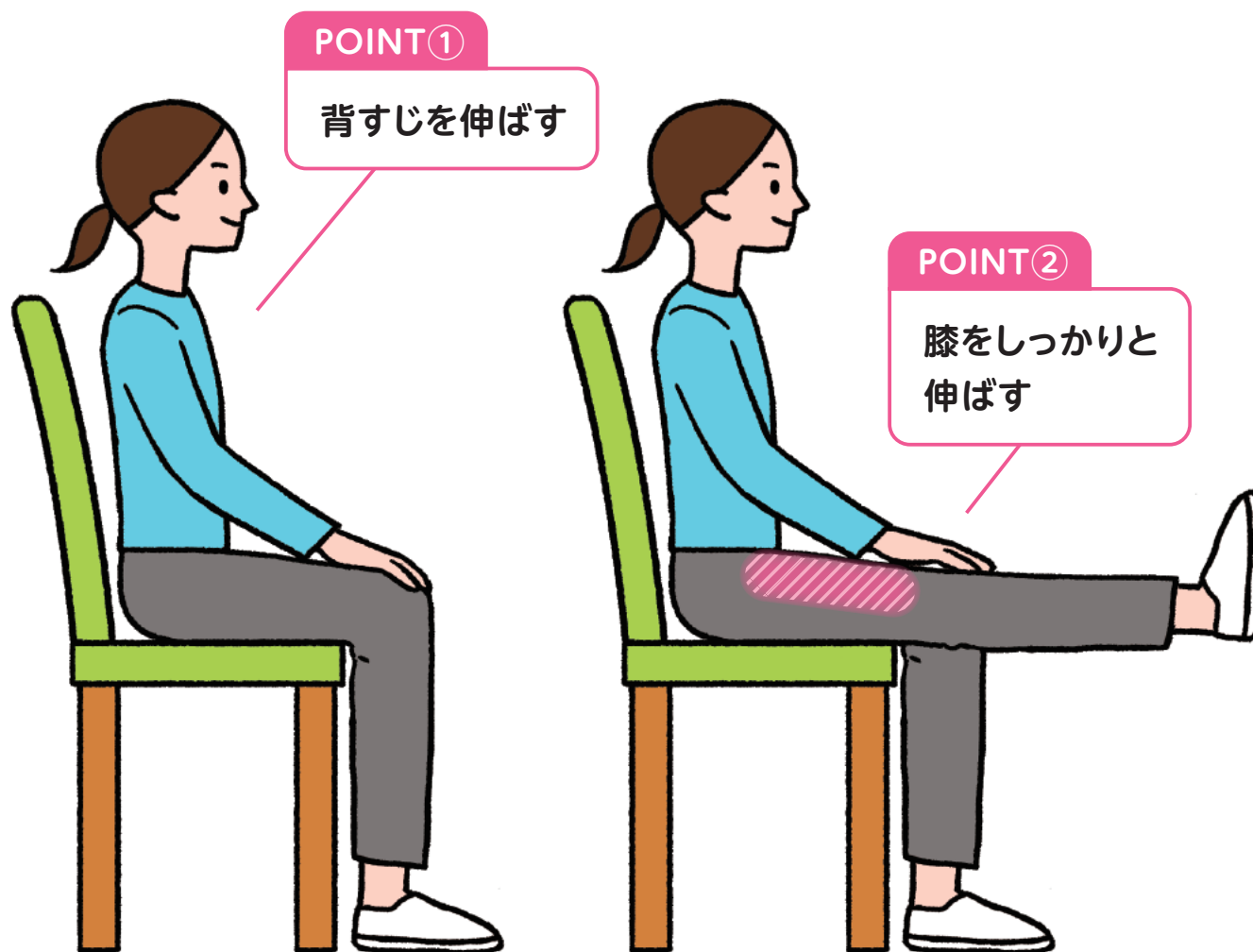
もも前側の筋肉を鍛え、
膝の安定性を高める

目標

左右交互に
10回を2セット程度

【方法】

1. 椅子の中央に座り、
息を吐きながら、
つま先を上に向けて
片足の膝を伸ばします
2. 伸ばしたところで、
自然な呼吸を繰り返しながら、
5秒保持します
3. 伸ばした足を
ゆっくりとおろします
4. 左右交互に繰り返します



もも内側の強化

ひざ痛予防 A-④

効果

もも内側の筋肉を鍛え、
膝の変形（O脚）を予防する

目標

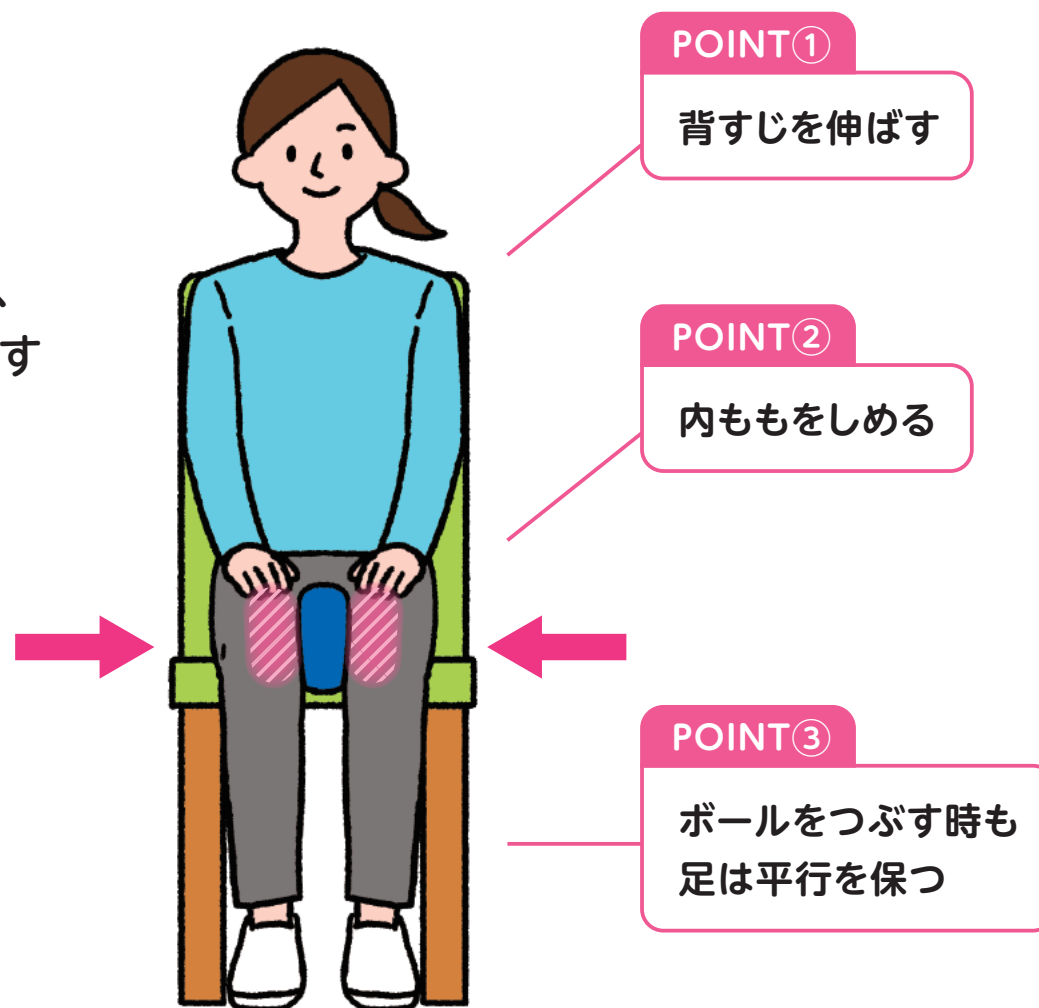
10回を2セット程度

【方法】

1. 椅子の前側に座り、
両ももの間でボールを挟みます
2. 息を吐きながら、ゆっくりとボールをつぶし、
自然な呼吸を繰り返しながら、5秒保持します
3. 力を抜いてゆるめます



ボールではなく座布団や
クッションを使用してもよいです



おしり側面の強化

ひざ痛予防 A-⑤

効果

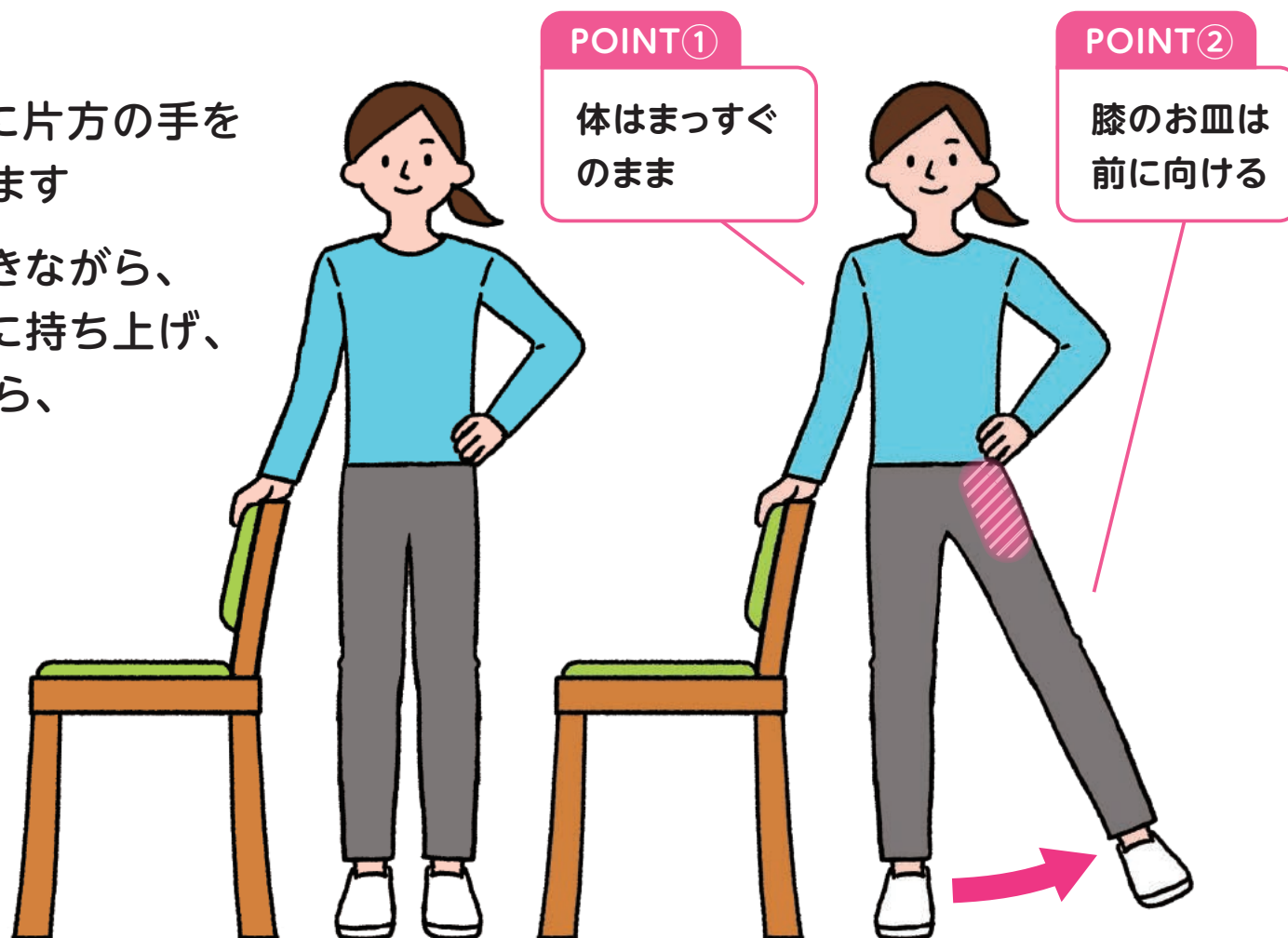
おしりの側面の筋肉を鍛え、
膝と股関節の安定性を高める

目標

左右各10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を平行にして立ち、椅子に片方の手をかけ、反対の手は腰にあてます
2. 片足に体重をのせ、息を吐きながら、反対側の足をゆっくりと横に持ち上げ、自然な呼吸を繰り返しながら、5秒保持します
3. 息を吸いながら、ゆっくりと持ち上げた足を下ろします



タオルギャザー

転倒予防 B-①

効果

足裏の筋肉や感覚を鍛え、
足裏及び足指の機能を高める

目標

左右各5~10回を
2セット程度

【方法】

1. 椅子の中央に座り、足をタオルの上ののせます
2. 息を吸いながら、足指を大きく開き、指を伸ばすようにします
3. 息を吐きながら、タオルを足指で大きくたぐり寄せます



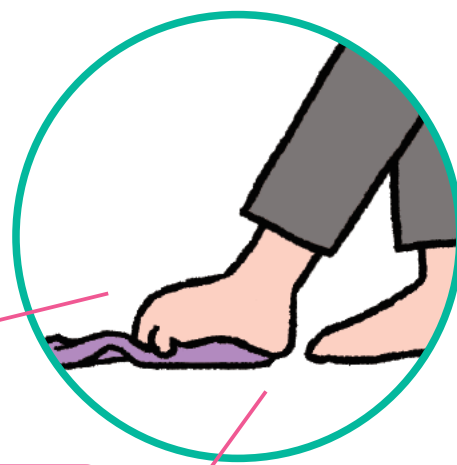
タオルの上に重りをのせることで、
負荷をかけた状態で実施できます

POINT①

指を付け根から動かし、
アーチを高くするとさらに効果的

POINT②

かかとは固定



両足の開閉動作

転倒予防 B-②

効果

もも内側とおしり側面の筋肉を鍛え、
膝と股関節の安定を図る

目標

5~10回を
2セット程度

【方法】

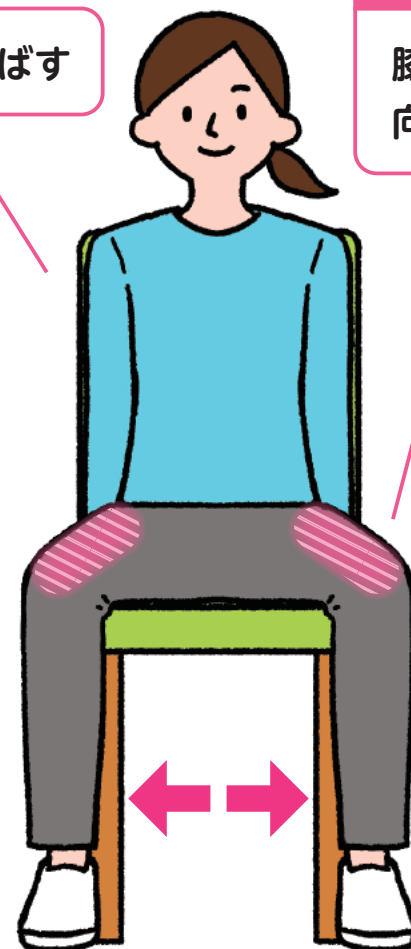
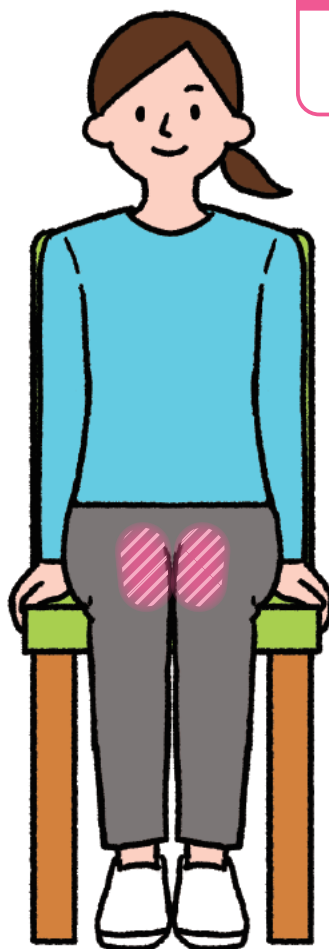
1. 椅子の中央に座り、
手は椅子の横に軽くそえます
2. 息を吸いながら、
両足をスライドさせて、
ゆっくりと開きます
3. 息を吐きながら、
開いた足をゆっくりと閉じます

POINT①

背すじを伸ばす

POINT②

膝とつま先の
向きを揃える



一度に両足を開くのが大変な場合は、
片足ずつ順に開きます

ボールつぶし

転倒予防 B-③

効果

バランスがとりにくい姿勢で力を入れることで、体幹を鍛え、体の軸の安定を図る

目標

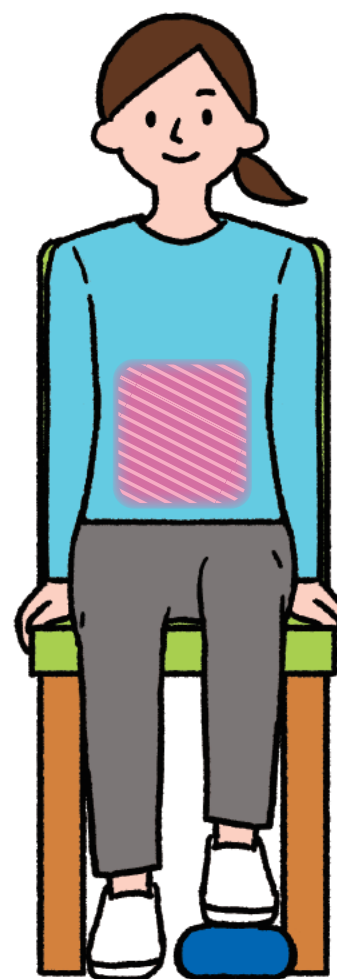
左右各8~10回を2セット程度

【方法】

1. 椅子の中央に座ります
2. 息を吐きながら、ボールを足裏全体で押しつぶします
3. 力を抜いてゆるめます



ボールの空気は少し抜けている位がよいです



POINT①

背すじを伸ばす

POINT②

足裏全体でボールの中心を押しつぶす

すねの強化

転倒予防 B-④

効果

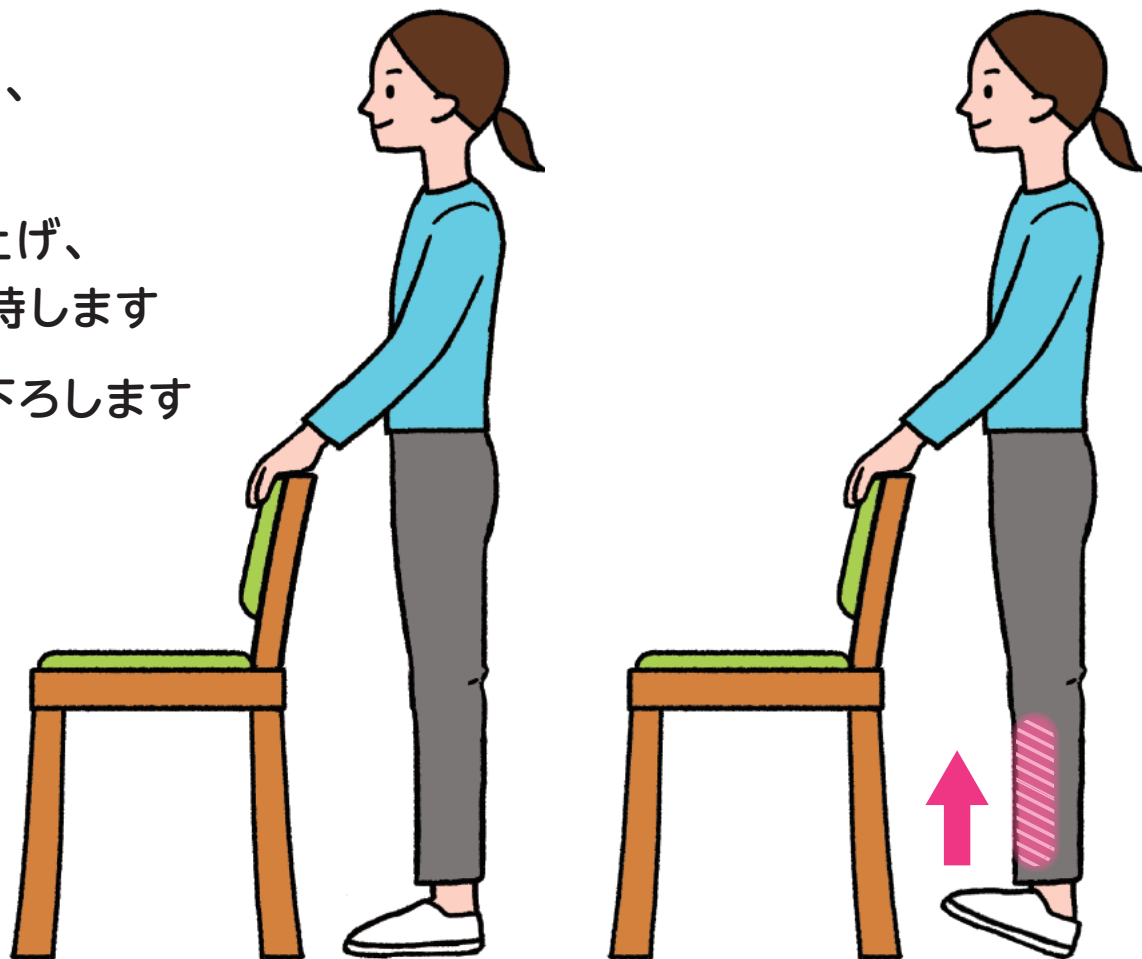
すねの筋肉を鍛え、歩行時に指先を上がりやすくし、つまずきを防ぐ

目標

10回を2セット程度

【方法】

1. 足を5～10cm程度開いた状態で立ち、椅子に手をかけます
2. 息を吐きながら、ゆっくりとつま先を上げ、自然な呼吸を繰り返しながら、5秒保持します
3. 息を吸いながら、ゆっくりとつま先を下ろします



もも上げ

転倒予防 B-⑤

効果

ももやおしり、体幹の筋肉を鍛え、
バランス機能を高める

目標

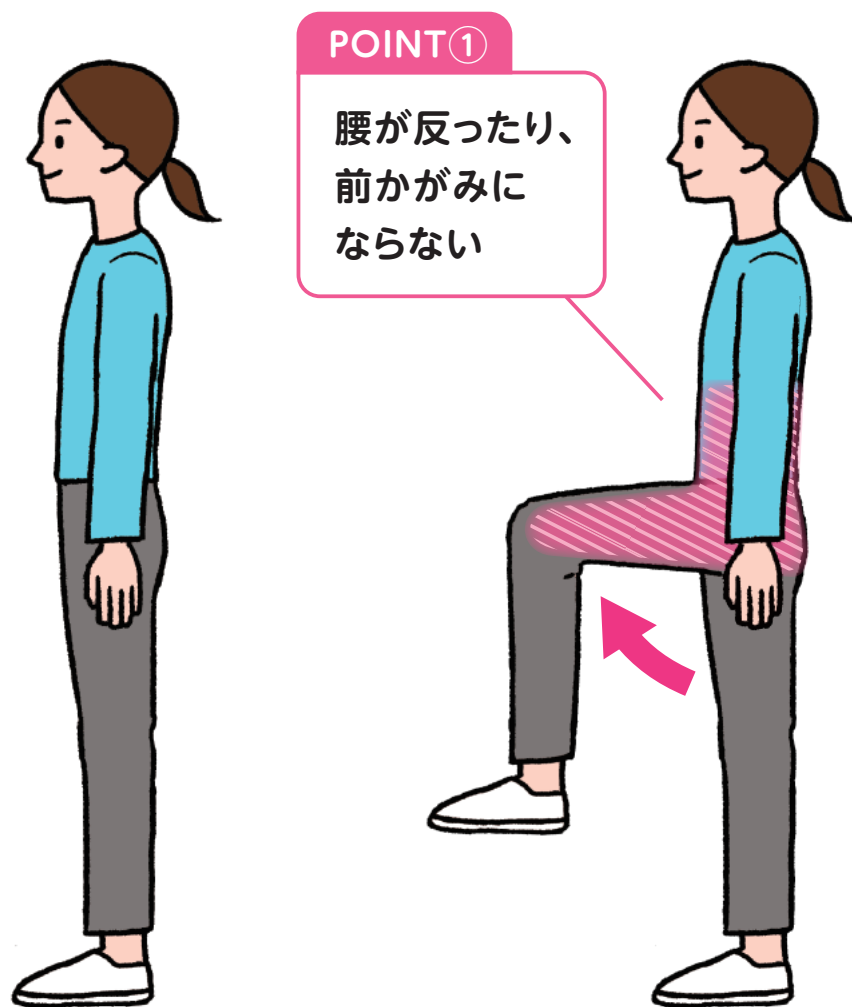
左右交互に10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、
ももが90度くらいの高さになるように、
息を吐きながら足をゆっくりと上げ、
息を吸いながらゆっくりとおろします
2. 左右交互に繰り返します



- ・壁や机、椅子などにつかまってもよいです
- ・腰が反る場合は、ももの高さを90度よりも低くします



肩の上げ下ろし

肩こり予防 C-①

効果

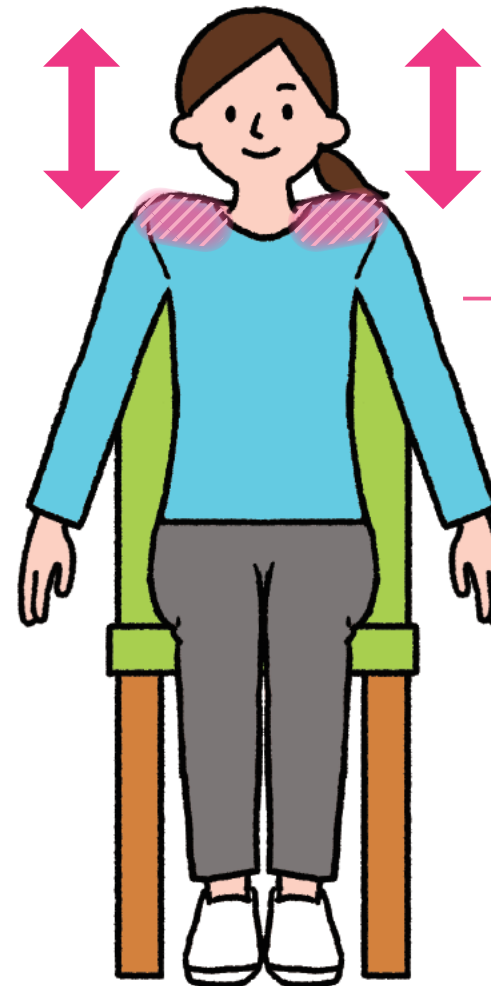
肩まわりの筋肉をゆるめ、
肩をほぐす

目標

10回を2セット程度

【方法】

1. 背すじをまっすぐに伸ばし、息を吸いながら、肩をすぼめるようにして持ち上げます
2. 息を吐きながらスッと肩をおろします



POINT①

背中を丸めないで
胸を張る

首のストレッチ

肩こり予防 C-②

効果

首まわりの筋肉をゆるめ、
肩や首のこりをほぐす

目標

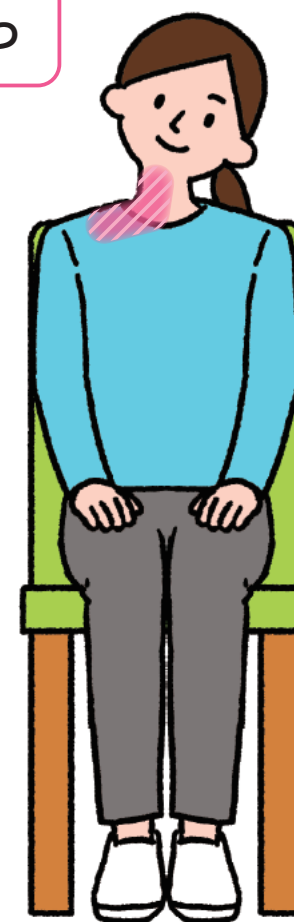
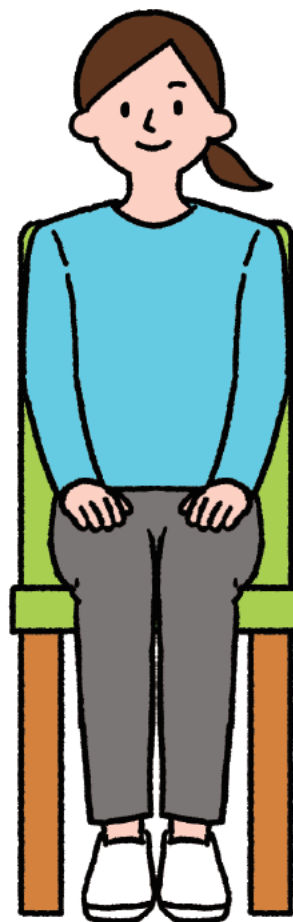
左右各10秒

【方法】

1. 背すじをまっすぐに伸ばし、
息を吐きながら、首をゆっくりと
横にたおします
2. ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、
10秒首の横を伸ばします

POINT①

上体はまっすぐに保つ



首に疾患がある場合は
無理に実施をしないようにしましょう

胸・背中のストレッチ

肩こり予防 C-③

効果

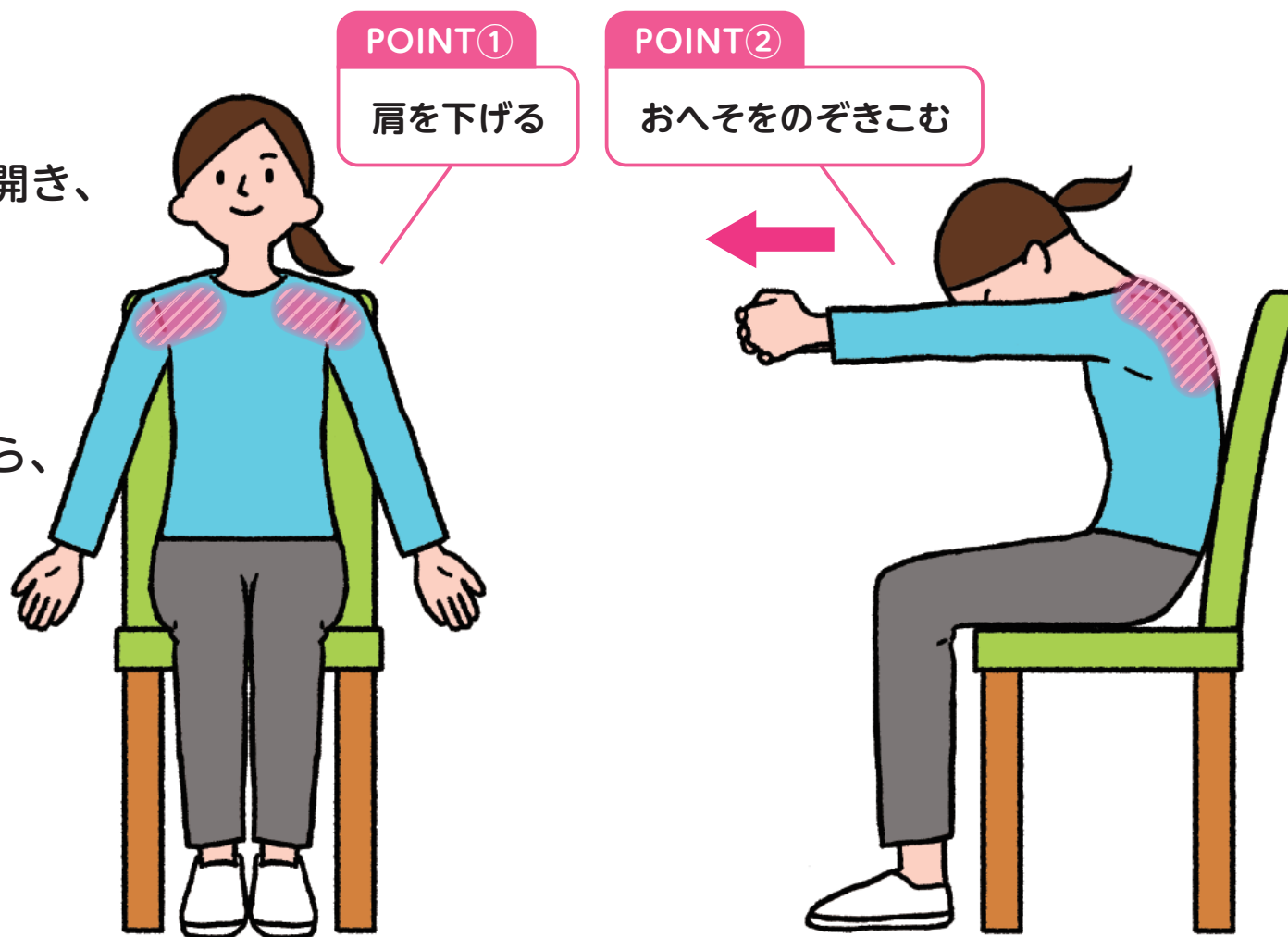
胸と背中の筋肉をゆるめ、
胸郭の動きを高める

目標

各5秒を2セット程度

【方法】

1. 両手を体の横に置き、
手のひらを上に向け、胸を開き、
ゆったりとした呼吸を
繰り返しながら、
5秒、胸を開きます
2. 両手を組み、息を吐きながら、
背中全体を丸め、
ゆったりとした呼吸を
繰り返しながら、
5秒、背中を伸ばします



効果

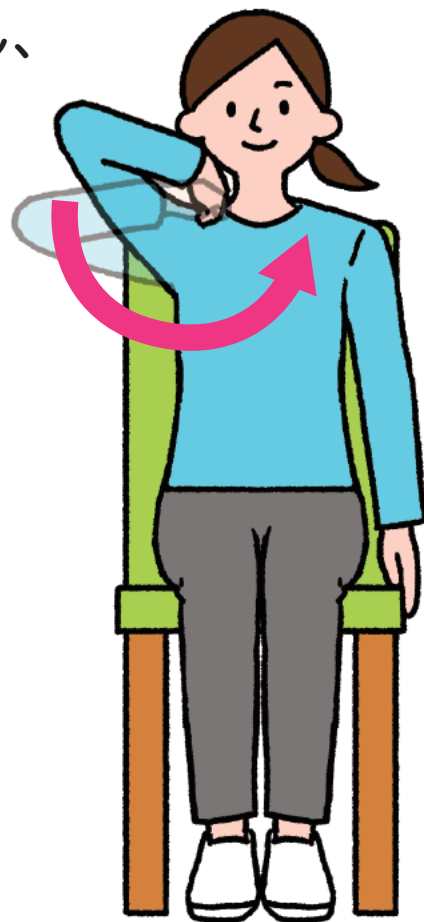
肩・胸・肩甲骨を連動させ、
肩の動きを高める

目標

左右各5~10回を前まわし・
後まわしそれぞれ実施

【方法】

1. 背すじをまっすぐに伸ばし、
肩に手を添えます
2. 自然な呼吸を
繰り返しながら、
大きくゆっくりと、
ひじをまわします



POINT①

ひじで円を
描くように行う

POINT②

ひじはできるだけ
高く上げて回す



効果

肩・胸・肩甲骨・背骨を連動させ、
肩の動きを高める

目標

10回を2セット程度

【方法】

1. 背すじをまっすぐに伸ばし、
胸の前で手のひらをあわせます
2. 息を吸いながら、ゆっくりと
頭の上まで手を上げます
3. 手のひらを外に向け、
息を吐きながら、ゆっくりと腕、
ひじ、肩甲骨を下げていきます



POINT①

胸を開いて
肩甲骨を寄せる

片足バランス

ロコモ予防 D-①

効果

バランス機能を高め、
歩きやすい体をつくる

目標

左右各60秒を
2~3セット程度

【方法】

1. 手を体の横、または腰にそえて立ちます
2. 片足を上げ、自然な呼吸を繰り返しながら、60秒、姿勢を保持します



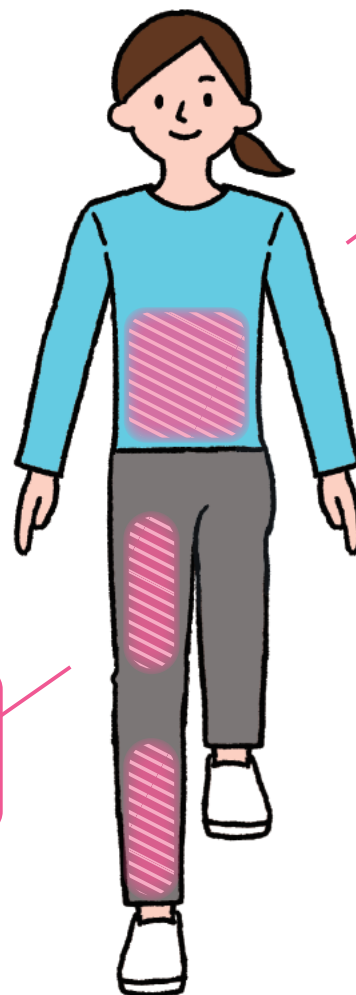
壁や机、椅子につかまってもよいです

POINT①

足同士は
くっつけない

POINT②

背すじを伸ばす



スクワット

ロコモ予防 D-②

効果

ももやおしりの筋肉を鍛え、立つ、座る、歩くといった動作を行いやすくする

目標

8~10回を
2~3セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、つま先は少し外側に向けます
2. 息を吸いながら、おしりを後ろに引き、膝が90度程度になるように、ゆっくりとしゃがみます
3. 息を吐きながら元の位置に戻ります



- ・壁や机、椅子などにつかまってもよいです
- ・深くしゃがむのが大変な場合は、浅めでもよいです



POINT①

膝をつま先より前に出さない

POINT②

膝を内側に入れない

POINT③

背筋を伸ばして行う



ふくらはぎの強化

ロコモ予防 D-③

効果

ふくらはぎの筋肉を鍛え、立つ、歩く、階段をのぼるといった動作を行いやすくする

目標

10～20回を2セット程度

【方法】

1. 足を5～10cm程度開いた状態で立ち、椅子に手をかけます
2. 息を吐きながら、かかとを上げ、自然な呼吸を繰り返しながら、5秒保持します
3. ゆっくりとかかとを下します



骨密度が低い方は特に静かにかかとをおろしましょう



フロントランジ

ロコモ予防 D-④

効果

ももやおしりの筋肉を鍛え、
踏ん張りのきく体をつくる(前後方向)

目標

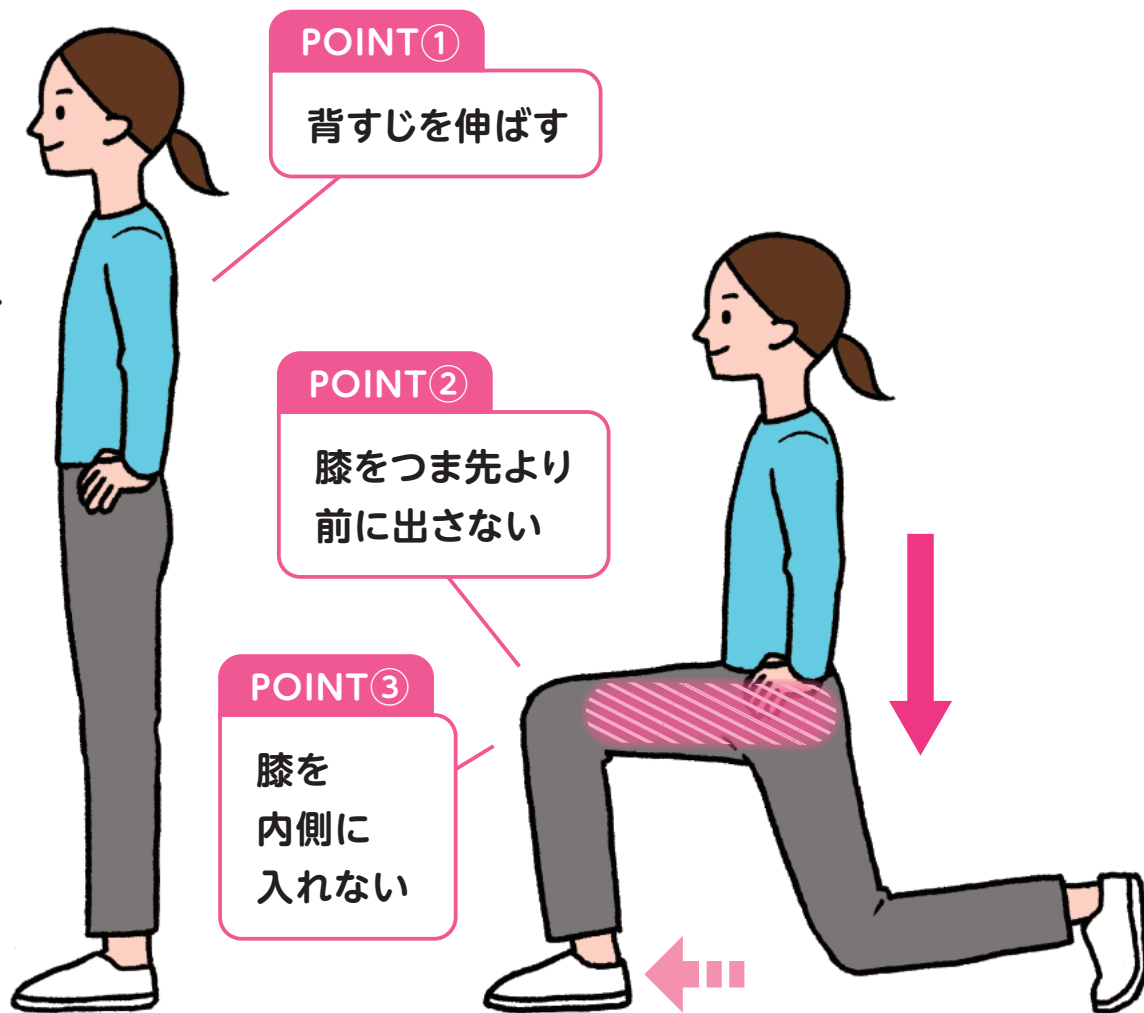
左右各5~10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、手を腰にそえます
2. 息を吐きながら、片足を一步前に出して、太ももが床と平行になるように、腰を真下に落とします
3. 一度息を吸い、もう一度吐きながら、足裏で床を蹴り、元の姿勢に戻ります



- ・壁や机、椅子などにつかまってもよいです
- ・深くしゃがむのが大変な場合は、浅めでもよいです



サイドランジ

ロコモ予防 D-⑤

効果

もも、おしりの筋肉を鍛え、
踏ん張りのきく体をつくる(左右方向)

目標

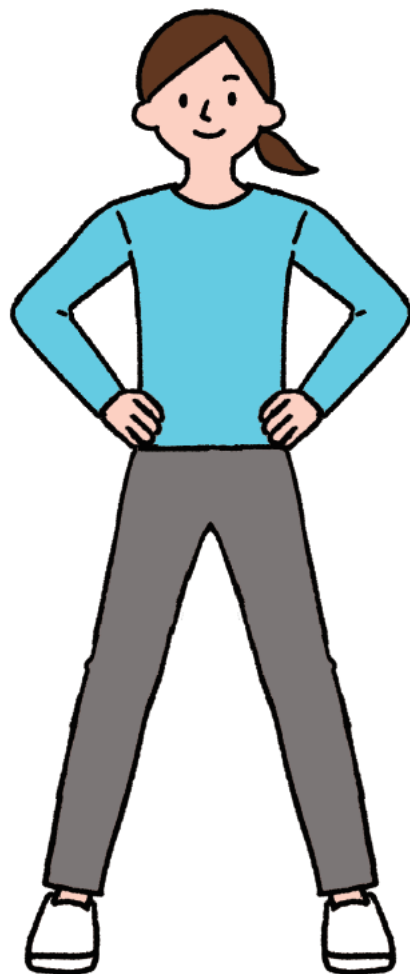
左右各5~10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、手を腰にそえます
2. 息を吐きながら横方向へ踏み込み、腰を真下に落とします
3. 一度息を吸い、もう一度吐きながら、足裏で床を蹴り、元の姿勢に戻ります



壁や机、椅子などにつかまって実施してもよいです



POINT①

膝をつま先より前に出さない



POINT②

膝を内側に入れない



もも裏側のストレッチ

腰痛予防 E-①

効果

もも裏側やおしりの筋肉をゆるめ、
股関節の動きを高める

目標

左右各10～20秒

【方法】

1. 椅子の前側に座り、片足を前に伸ばします
2. かかとを床につけ、つま先を上に向けます
3. 背すじを伸ばし、息を吐きながら、
少し遠くを見るようにして、
体を前に傾けます
4. ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、
10～20秒、もも裏側を伸ばします



股関節まわりのストレッチ

腰痛予防 E-②

効果

股関節まわりの筋肉をゆるめ、
股関節の動きを高める

目標

左右各10～20秒

【方法】

1. 床に仰向けになり、両手で片膝を抱えます
2. 息を吐きながら、膝を胸の方向に引き寄せます
3. ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、
10～20秒、股関節まわりを伸ばします



膝を抱えることが難しい場合は、
もも裏側を抱えます

POINT①

肩の力を抜く



効果

おなかの筋肉を鍛え、
正しい姿勢をつくる

目標

5~10回を2セット程度

【方法】

1. 床に座り、両手を膝の上に置きます
2. 息を吐きながら、
背骨を一つ一つ床に近づけるイメージで、
ゆっくりと体を丸めます
3. 息を吸いながら、
ゆっくりと元の位置に戻ります



POINT①

あごを引く

POINT②

背中は
できるだけ
長い間丸める



骨密度が低い方、
圧迫骨折をしたことがある方は
無理に実施しないようにしましょう

効果

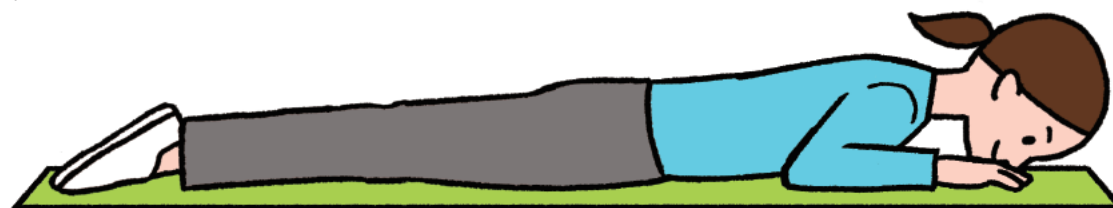
背中を鍛え、
正しい姿勢をつくる

目標

5~10回を1セット程度

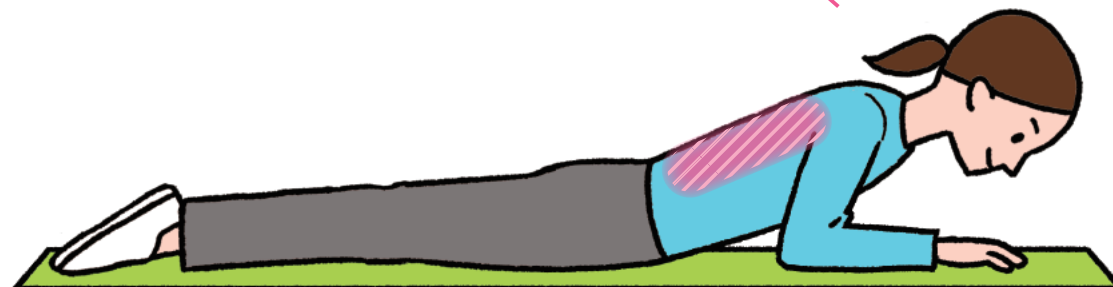
【方法】

1. 床にうつ伏せになり、両手を床につけ、体を軽く支えます
2. 息を吐きながら、頭からお尻までをまっすぐにして、自然な呼吸を繰り返しながら、5秒姿勢を保持します
3. 力を抜いてゆるめます



POINT①

あごを引き、肩甲骨をさげる



効果

おしりまわりの筋肉を鍛え、
骨盤を安定させる

目標

10回を2セット程度

【方法】

1. 仰向けになり、足を腰幅程度に開き、
両膝を立てます
2. 両腕は、手のひらを下にして
体に沿って置きます
3. 息を吐きながら、
ゆっくりと腰を持ち上げ、
お尻をしめます
4. 自然な呼吸を繰り返しながら
2～8秒保持し、ゆっくり戻します

