

Lesson 2

楽しみながら 体力増進プログラム

Lesson2 では、すぐに活用できるスポーツ・レクリエーションプログラムを紹介しています。

それぞれ、特殊な道具や大がかりな準備はらず、10分程度で手軽にできるものばかりです。遊びの要素も入れて、楽しくからだを動かせるようになっています。また、対象は主に元気な前期高齢者で、特に運動・スポーツが苦手な人、運動・スポーツをしてこなかった人を想定しています。なかでも、定年退職後、地域への参加が低調な60代後半男性の興味を喚起し、初めての参加でも抵抗感が少ないように配慮しています。

普段、運動・スポーツを行っていない人には、苦手意識やできないという諦めなどがあります。そこで、自身のからだを「変わっていく」という気づきや、「できるかも」という期待感をふくらませながら行うことが重要です。参加者にビジョンや希望を与えながら進めましょう。

また、活動が単調で苦しいものとなっては長続きしません。「楽しく遊んでいるうちに、からだのためになった」という状況が理想です。笑いながら脳・からだを使えば認知機能向上にもつながり、そのような参加者のニーズは非常に高いものがあります。

さあ皆さんも、Let's challenge !

スポレクワーク

日常生活を元気に明るく送るうえで、基礎的な体力は欠かせません。ここでは、1人でできる運動・トレーニングや2人～数人でグループを組んで行うもの、ゲーム感覚で遊びながら体力アップにつながる運動＝スポレクワークをご紹介します。

1. 脊椎ストレッチ

人数：1人ずつ

隊形：散在

用具：特になし

身体機能：体幹の可動域、柔軟性

概要：壁や椅子の背もたれなどに両手をかけ、お尻を後ろに引きながら腰をゆっくりと落とし、頸椎を伸ばす。



2. 大腰筋ストレッチ

人数：1人ずつ

隊形：散在

用具：特になし

身体機能：股関節可動域、柔軟性

概要：左側の大腰筋ストレッチをする場合、椅子座面の左半分に座り（左のお尻が椅子から出ている状態）、左膝を下におろし膝を曲げる。足首を上向きに引きあげる。



3. 腰椎ひげダンス

人数：1人ずつ

隊形：散在

用具：特になし

身体機能：体幹の可動域、柔軟性

概要：肩幅ぐらいの広さに足を広げて立ち、骨盤を前に押し出ししながらお腹を引っ込める、元に戻す。この動きを繰り返す。加藤茶のひげダンスのような動きになる。

4. クロスウォーク

人数：1 人ずつ
隊形：横一列に並ぶ
用具：ラインテープ（なくても可）
身体機能：バランス力
概要：背筋をしっかり伸ばし、顔を上げて正面前方を見ながら、踏み出す足が一直線になるように歩く。モデルのような歩き方になる。3分間行う。



5. エア縄跳び

人数：1 人ずつ
隊形：散在
用具：特になし
身体機能：体幹の可動域、柔軟性
概要：ジャンプせずに踵を上げて爪先立ちになる動きで縄を跳ぶように動く。50回～100回、対象者の体力に応じて行う。途中で交差跳び、二重跳びなどを入れると飽きない。音楽に合わせてもよい。

6. 言うこと一緒、やることは反対

人数：1 人ずつ
隊形：散在
用具：特になし
身体機能：筋力（背筋）、認知機能
概要：椅子から60cm程度離れて立ち、椅子の背もたれを両手でつかむ。指導者の指示と反対側の部分を動かす。例えば、指導者に「左手をあげる」と言われたら右手をあげ、「左手をあげる」、「右足をあげる」と言われたら「右手」「左足」をあげる。最後まで指示通りに動かせるか。



※最初は、指示と同じようにあげるところからスタートしてもよい。
※1つの指示から2つの指示と指示を増やしていくことで難易度をあげられる。

7. 足裏版コンタクト インプロビゼーション

人数：2人組

隊形：ペアで向き合う

用具：特になし

身体機能：バランス力

概要：最初は立ったまま向かい合い、相手の手に両手を合わせる。どちらかがリード役になり上下左右前後、自由に動かす。相手はその動きに合わせる。移動しながら行う。慣れてきたら床に座り、足裏を合わせて同様に進行する。



8. 背伸ばしボール送り

人数：何人でも可

隊形：縦一列に5～6人程度並ぶ

用具：ビーチボール、バレーボールなど

身体機能：体幹の可動域、柔軟性

概要：先頭の人には両手でボールを持ち、前を向いたまま頭上からボールを渡す。この時、肘を曲げずに両手をしっかり伸ばし、背中を反らせながら渡す。一度練習をし、どの列が速いかを競う。股の下、体の右、左と渡す場所を変えるとよい。椅子に座って上、左右を行うこともできる。

9. 立てろ！倒せ！！

人数：参加者を半分に分ける

隊形：散在

用具：ペットボトルを人数分+6本

身体機能：持久力、筋力

概要：ペットボトルを立てさせるチームと倒すチームに分かれる。ペットボトルの半分を立てさせ、半分を寝かせた状態で散在させる。スタートの合図でペットボトルを立てさせるチームは、倒れているペットボトルをどんどん立たせ、倒すチームはペットボトルをどんどん倒していく。30秒間行い、ペットボトルが立っている本数、倒れている本数を数え、数の多いチームの勝ち。3回実施。



10. トリプル風船リレー

人数：2人組 何組でも可
 隊形：ペアで向き合う
 用具：ゴム風船をペアに3個
 身体機能：持久力
 概要：3個の風船を2人で落とさないように1分間打ち合う。体力に応じて4個に増やしてもよい。



11. 足だっこ（足上げパーカッションの前段）



人数：5人
 隊形：円形
 用具：特になし
 身体機能：筋力（大腿四頭筋・腹直筋）
 概要：椅子に座って行う。5つの基本のリズムをつくり、それぞれが1つのリズムを担当する。それぞれがリズムを刻み、音楽を奏でる。できない人は手でも足でもよい。5分ぐらい実施する。

12. ロープ送り

人数：6人
 隊形：円形
 用具：縄跳びの縄（ロープ）
 身体機能：肩関節の可動域、体幹
 概要：円形になり、椅子は外向けで座る。円一周分の長さのロープを用意し、端と端を結ぶ。ロープを両手で持ち、両手をあげ、背中を反る状態（両手が耳後ろにくるように）でスタンバイする。スタートの合図でロープを回し、30秒間でロープの結び目を何周させることができるか。



※最初は椅子を内向けで座りロープを両手で持ち、両手を上にあげた状態で行うとよい。
 ※他にも、曲をかけて曲が終わったときに誰のところに結び目があるかという楽しみ方もある（タイトル：内円外円当たりは誰だ!!）
 当たった人には、カラオケ1曲!?

ソフトスポーツ

「スポーツ」という言葉は、もともと「気晴らし」という意味で用いられていたそうです。「スポーツはちょっと苦手で……」という方にもおススメしたい、気軽に楽しくできて気晴らしになるソフトスポーツ5種目をご紹介します。



1. サイコロシュート

人数：4人以上（4チームに分かれる）

用具：ジャンボサイコロ大（サイズ：27cm・パイル地カバー）

4個（1チームに1個）

コートの大きさ：5m × 5m

身体機能：バランス、下肢の筋力、巧緻性

概要：自分のサイコロを足で蹴って、自分以外のサイコロに当ててコート外にはじき飛ばし、成功した場合サイコロの目の合計が得点になる。これを3セット繰り返し、合計得点の高いチームが勝ち。

ルール：

- ①コートの四隅に1人ずつサイコロを両手で持って立ち、「セーノ」の合図で一斉にサイコロを頭上からコート内中央に投げ入れる。
※サイコロの目が大きい人から順にサイコロを蹴る事（攻撃）ができる。
- ②サイコロの目が一番大きかった人は、自分以外のサイコロに当ててコート外へはじき飛ばすことに挑戦する。
- ③当てた相手のサイコロだけをコート外へはじき飛ばす事に成功したら、その時の自分のサイコロの目と相手のサイコロの目の合計が得点となる。
- ④コート外へはじき飛ばされたサイコロは、次の攻撃が始まる前に、サイコロの目をそのままにしてコートの中央に戻す。
- ⑤蹴った自分のサイコロがコート外に出てしまった場合は、得点無し。サイコロをコートの中央に置く。
- ⑥チームの攻撃が終了した時点の合計が、その回の得点となる。
- ⑦続いてサイコロの目が大きかった人が攻撃をする。
- ⑧上記を3セット繰り返した合計得点で勝敗を競う。

2. 風力マッスルアップ

人数：3人

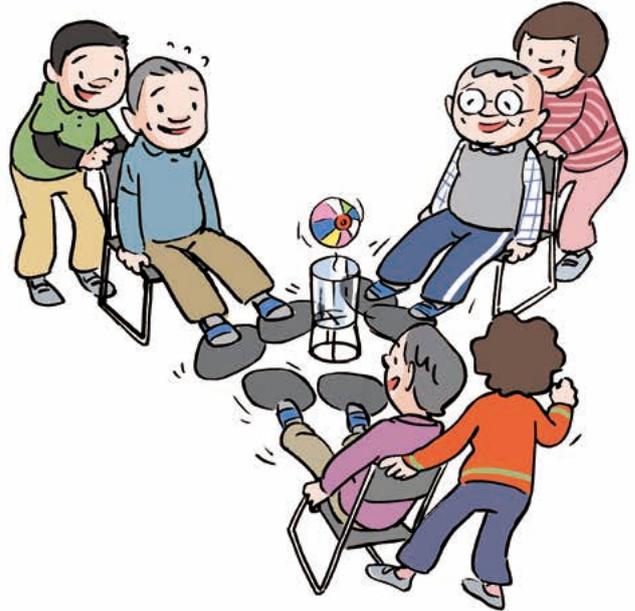
用具：うちわ大×6枚、紙風船（大）1個、養生テープ、風力器具【クリアープラ板B4×2枚、ダブルクリップ3個、鉢スタンド（高さ17cm背低7号）紐2本

身体機能：下肢の筋力、体幹の筋力

概要：両足に付けたうちわで風力器具をあおぎ、器具の中にある紙風船を何秒で外に出すことができるか。3回繰り返し、合計時間が小さいチームの勝ち。

ルール：

- ① 3人で風力器具を囲むように座る。
- ※ 3人は両足にうちわを取り付ける。片足に1本ずつ。
- ※ うちわの取り付け方は別紙参照。
- ② 指導者のスタートの合図で、3人で両足を動かして風力器具に風を送る。
- ※ 両足を動かす際は、必ず膝を伸ばした状態で行う。
- ※ 背もたれから背中を離し、座面を両手でしっかりとつかみ、背筋を伸ばして行う。
- ③ 何秒で器具から紙風船を飛び出させることができるかを競う。
- ※ 指導者は時間を秒単位で読み上げる。
- ※ カウントした秒数の間は前の秒数となる。（例：3～4秒の間なら3秒に）
- ※ チームは何秒で紙風船を出せたかを覚えておく。
- ④ 3回実施し、3回の総合時間が少ないチームの勝ち。
- ※ 1回ずつ時間が小さいチームを発表するとよい。部分に合わせる。



3. ボールストン

人数：3人（2人は実施者、1人はボールを拾って乗せる、レジ袋を開く役）

用具：キャッチング・ザ・スティック 4本、園芸用の支柱2本、ニチレクボール6個

身体機能：上肢の筋力、巧緻性

概要：2人で向かい合って2本の棒を一緒に持ち、棒の真ん中にビニール袋（またはネット）を提げる。どちらか一方の端からニチレクボール1個を転がし、ビニール袋に落とす。6個全てのニチレクボールがレジ袋に入るまでのタイムを競う。

ルール：

- ① 2人で向かい合い、両手で2本の棒を1本ずつお互いの腹の高さに平行にして持つ。
- ② 開始の合図で、その上にニチレクボールを1個置き、どちらか一方の端から転がす。
- ③ ニチレクボールがレジ袋の真上にきたら、2人でタイミングを合わせて棒を開き（離し）、レジ袋の中に落とす。
- ④ レジ袋に入ったら、次のニチレクボールを先ほどとは反対の端に置き、②以降を繰り返す。
- ⑤ 6個全てのニチレクボールがレジ袋に入るまでのタイムが記録となる。



4. シートマッスルアップ

人数：8人以上（2チームに分かれる）

用具：マッスルシート（サイズ：4m × 3m）

身体機能：上肢の筋力、上肢の可動域

概要：2チームの対戦で、シートを上下させて相手の陣地（シート）からボールを飛び出させたら得点になる。

ルール：

- ①真ん中に線を引いたシートとビーチボールを用意し、2チームに分かれてシートを持つ。
- ②ビーチボールが投げ入れられたら、参加者は相手チームの陣地にボールを送り、そこでボールを落とすことができれば得点がもらえる。
- ③ビーチボールが動き過ぎる場合は、少し空気を抜きましょう。対象者に合わせて他のボールを使ってもOK。風船や紙風船でも楽しめる。
- ④持ち方を変えると腕の様々な部分の筋肉が鍛えられる。



5. チェアサッカー（変形ボール）

人数：8人以上（2チームに分かれる）

用具：変形ボール（ラグビーボール、フラボールの改良）

身体機能：下肢の筋力、下肢の可動域

概要：チームごと横一列に並んで座る。ゴールの方向を決める。ゴールは椅子を置いたり、地面に線を引く（テープ）だけでもよい。ボールを足で蹴り合いながら3分間でどちらが多くゴールできるかを競う。

ルール：

- ①チームごと横一列に並んで座る。
- ②ゴールの方向を決める。ゴールは椅子を置いたり、地面に線を引く（テープ）だけでもよい。
- ③ボールを足で蹴り合いながら3分間でどちらが多くゴールできるかを競う。
- ④慣れてきたらボールを2個に増やしたり、大きいボールや小さいボールを入れても楽しめる。



タクスポ ~自宅でおこなうスポレクワーク

せっかくスポレクひろばで運動をしても、自宅に帰り、椅子に座ったままの生活が長く続くと運動効果が台無しになってしまいます。そこで、自宅で簡単にできて、運動効果を高めやすいスポレクワーク（タクスポ）をご紹介します。

- タクスポは、①テレビのCM中 ②椅子から離れるとき ③お風呂あがりに行います。
- 実施の頻度は、各タクスポごとに記入しています。無理をせずに自分のペースで行ってください。

1 テレビのCM中に行うタクスポ



1. お尻歩き

人数：1人
用具：椅子
身体機能：可動域、筋力
進め方：

- ①椅子に座った状態で行う。
- ②骨盤のみを左右を引き上げる連動動作で4回前進する（お尻で歩く格好になるので「お尻歩き」）。
- ③その後同じように4回後進する。
- ④CM1回につき、前に4回後ろに4回行う。これを3セット行う。



2. ボトルつかみ

人数：1人
用具：ペットボトル
身体機能：巧緻性、敏捷性
進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②ペットボトルのキャップ部分を持ち、顔の高さまで持ち上げる。
- ③ペットボトルを落とし、ペットボトルをキャッチできるか。
- ④最初はペットボトルを空の状態を始め、慣れてきたらペットボトルに水を入れて行う。
- ⑤CM1回につき、右手5回実施を1セット行う。これを左右1セットずつ行う。

※家族の方と2人組でやると、ペットボトルが落ちるタイミングがわからないため、一層効果的。



3. ステッピング 20

人数：1人
用具：椅子、ビニールテープ、ストップウォッチ、または時計
身体機能：敏捷性、筋力
進め方：

- ①30cm幅のラインを2本ビニールテープラインで引く。
 - ②椅子に座った状態（浅めに座る）で行う。
 - ③両手で座面をしっかり固定する。
 - ④ラインの内側に両足を揃えた状態からスタートする。
 - ⑤ラインより外側になるように両足を可能な限り素早く開いたり、内側に戻したりを行う。
 - ⑥20秒間に反復（外→内で1回）できた回数を数える。
- ※足の開閉の際、爪先が地面にタッチするだけでOK
- ⑦CM1回につき20秒行う。これを2セット行う。

4. 手合せで幸せ

人数：1人

用具：なし

身体機能：筋力、可動域

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②両手を合わせた状態（胸の前で）で、左右の手を内側に少し力を入れて押す（あまり力を入れすぎない）。
- ③左右の手を内側に押したまま4カウントかけ、ゆっくり両手を上にあげ、同じように4カウントかけ、胸の高さまで戻すのを繰り返す。
- ④息を吐きながらできる範囲で行う。
- ⑤CM1回につき5回行う。これを2セット行う。



5. 肩回し

人数：1人

用具：なし

身体機能：可動域

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②両肘を曲げ、肘が肩の高さになるようにする。
- ③交互に肘をより前に出すことを意識しながら、肩を回す。
- ④CM1回につき、左右交互に5回行う。これを2セット行う。

2 椅子から離れるときに行うタクスポ

6. スロースクワット

人数：1人

用具：なし

身体機能：可動域、筋力

進め方：

- ①椅子に座った状態から始める。
- ②最初の4カウントでゆっくり立ち上がる。次の4カウントで膝を曲げ、ゆっくり腰を落としていく（無理のない範囲で）。次の4カウントでゆっくり膝を伸ばし、腰を上げていく。
※膝を伸ばすときに、膝を伸ばしきらずに行うのがポイント。
※膝が内側に入らないようにすること、膝が前方に出過ぎないようにすることがポイント。
- ③トイレなど椅子から立ち上がるときに1回行う。これを2回行う。



7. スプリットスクワット

人数：1人

用具：なし

身体機能：可動域、筋力、バランス

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②足を前後に開く。最初の4カウントで両膝を曲げ、ゆっくり腰を落としていく（後ろ足は踵を上げる）。次の4カウントでゆっくり腰を上げていく。
※膝を伸ばすときに、膝を伸ばしきらずに行うのがポイント。
※膝が内側に入らないようにすること、膝が前方に出過ぎないようにすることがポイント。
※スプリットスクワットは強度が高いため、バランスを崩さないように注意が必要。机などに手を添えて行うと安全。
- ③トイレなど椅子から立ち上がるときに左右1回ずつ行う。これを2回行う。



8. 片手・片足同時上げ

人数：1人

用具：椅子

身体機能：体幹、バランス

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②椅子の後ろ（30cm程度距離をあける）に立ち、腰を曲げ（上半身を倒す）椅子の背もたれに両手を置く。
- ③右手と左足を同時に4カウントかけて上にあげていき、4カウントかけてゆっくり戻す。
- ④今度は、左手と右足を同時にカウントかけて上にあげていき、4カウントかけてゆっくり戻す。
- ⑤トイレなど椅子から立ち上がるときに左右1回ずつ行う。これを2回行う。



9. たばこ消し体操

人数：1人

用具：なし

身体機能：バランス、筋力

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②足を前後に開く。最初の4カウントで前足の膝を曲げ、ゆっくり前足に体重移動させていく。
- ③次の4カウントで前足の踵を上げ、たばこを消すイメージで地面を押す。
- ④トイレなど椅子から立ち上がるときに左右1回ずつ行う。これを2回行う。

10. スロー風カマッスルアップ

人数：1人

用具：なし

身体機能：バランス、筋力

進め方：

- ①椅子の背もたれから背を離して、浅めに座る。両手で座面をしっかり固定する。
- ②座った状態で両足を前に伸ばす（足首も伸ばす）。
- ③膝を曲げずに、足を交互にゆっくり上下させる。
- ④トイレなど椅子から立ち上がるときに10回（左右5回ずつ）行う。これを2セット行う。



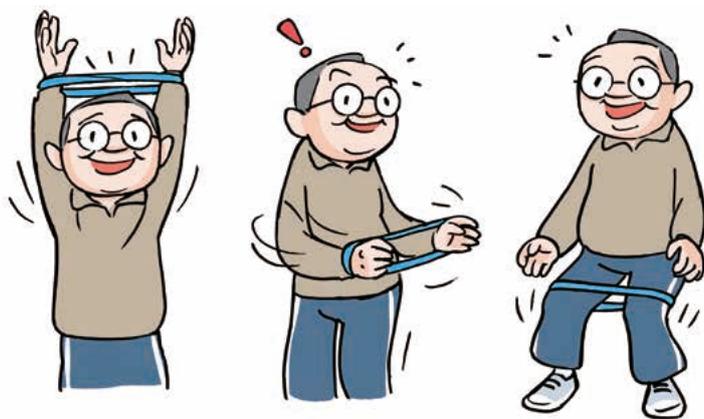
3 お風呂あがりに行うタクスポ

11. ひもトレ

人数：1人

用具：100～110cmの紐（太さが5mmぐらいの滑りにくい麻縄がベター）

身体機能：可動域、柔軟性



進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②紐で肩幅の広さの輪をつくる。
- ③肩の可動域として、まず両手をバンザイして、できるだけ肘を伸ばした状態で後ろに引く（手のひらは向かい合わせ）。次に紐を手首に通して同様に行う。肘がまっすぐ伸びてより後方に引くことができる。
- ④腰の可動域として、まず「小さく前へ倣え」のポーズで左右に後ろを振り向く（腰から下は正面に固定）。次に紐を手首に通して行くと、振り向く角度がアップする。
- ⑤膝の可動域として、まず両足を肩幅に開いてゆっくり腰を落とし、膝を曲げていく（無理のない範囲で）。次に、太ももの付け根と膝の中間点よりやや下に紐を通し外側に張りながら同じ動作をすると、紐を使わない時より屈伸運動が楽にできる。
- ⑥お風呂あがりに、肩、腰、膝を1回ずつ行う。

12. 脊椎ストレッチ

人数：1人

用具：なし

身体機能：体幹、柔軟性

進め方：

- ①立った状態で行う。
- ②壁や椅子の背もたれなどに両手をかける。
- ③お尻を後ろに引きながら腰をゆっくりと落とし、頸椎、脊椎を伸ばす。
- ④お風呂あがりに3回行う。



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。