

学生スタッフ
企画

筋トレを継続して健康で イキイキとした生活を送りましょう！！

80歳代や90歳代の人でも、適切な筋トレを継続的に行うことで筋肉量が増加することが研究で分かっています。今からでも遅くありません！筋トレを始めましょう。

脚の筋肉量が減少すると・・・

年齢とともに
脚の筋肉量の
低下

☆脚が上がりにくくなる
☆つま先も上がりにくく
なり、すり足になる

大腰筋の場合
20歳代の筋肉量を
100%とすると・・・
40歳代では約80%
60歳代では約60%
70歳代では約50%に！



骨折などで寝たきりの原因に・・・

筋トレを効果的に行うための 5カ条

1. 生活に取り入れて毎日続ける
2. 呼吸は止めずに行う
3. 鍛える部分、伸びる部分を意識する
4. 動きはゆっくり、大きく7秒～10秒
5. 体調の悪い時、体に痛みのある時、血圧の高い時はやらない

今日から簡単にできる筋トレを3種類、紹介します。

① 中腰筋トレ ～おなかと太ももの筋肉を鍛える～

澤登 乾
(地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ)
7月から地域の住民を対象とした**筋トレ教室**を開催中！！

1. 脚を肩幅に開いて立ち、腕を前に伸ばして両手を重ねる。台所のシンクなどにつかまってもよい。
2. 膝を少し曲げ、1秒静止し、ゆっくりと1の姿勢に戻す。



1秒静止×10回

お腹と前の太ももを意識！



膝をつま先より前に出さない

② 脚上げ筋トレ ～太ももの前の筋肉を鍛える～

1. 両手でいすの座面をつかみ、片方の脚をゆっくりとまっすぐ伸ばしてから、おろす。左右各10回

意識！



筋トレは一時的にやっても効果が現れるものではありません。毎日出来なくても週に3回、家事をしながら、テレビを見ながら、生活の中で筋トレを取り入れて、継続することが大切です。健康な体作りに皆さんも筋トレを始めてみましょう。

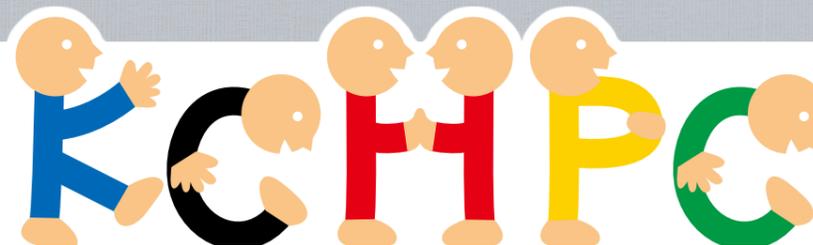
③ 上体起こし筋トレ ～大腰筋とお腹の筋肉を鍛える～

1. 仰向けになり、両膝を軽く立て、両手を胸の前で交差する。ゆっくりと上体を少し起こしてから、下げる。10回

意識！



作成：渡辺、赤羽、榎本（地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ）



第7号



平成24年7月31日 発行

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

「美しが丘公園 ウォーキング教室」 報告！

美しが丘地区では、認知症予防・体づくりを目的として、美しが丘公園ウォーキング教室を行っています(主催：美しが丘地区保健活動推進委員会)。地域ヘルスプロモーションセンターでは美しが丘ウォーキング教室のお手伝いをしています。

第1期生は、昨年度の10月から3月までの5カ月間、美しが丘公園に集まり(月1回)、ウォーキングに関する講義を受けた後、ウォーキングを行いました。10月と3月には、体重、体脂肪、骨密度、血管の硬さ、認知機能などの健康チェックを行い、ウォーキングの効果について検討しました。

5カ月間の教室を修了すると「ゴールドウォーカー」に認定され、美しが丘公園ウォーキング教室「マスターコース」への参加ができるようになります。

4月からは第1期生の希望者30名が「マスターコース」に参加し、月に1度大学へ集まり、ウォーキングフォームのチェックや呼吸筋ストレッチなどを行っています。



5月より第2期生の活動も始まりました。多くの方が「ゴールドウォーカー」に認定され、「マスターコース」へ参加して欲しいと思います。

第1期生および第2期生は、歩数計を装着し、歩数を記録しています。割と大きい歩数計ですが、慣れると付けていないと物足りないくらい愛着がわいてくることでした。



これから運動を始めようと
考えている

ぜひご相談ください

センターでは、相談面接の後、身体的・生理的測定や心理調査を行い、その結果をもとに、個人にあった適切な運動プログラムを提案します。



今、行っている運動が適切なかわからない
今の体力レベルを知りたい
定期的に健康チェックを行いたい

コースによっては、料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～
電話受付●10:00～16:00
測定および面談時間は、平日および土曜日の16時以降でも可能です

個人でも
団体でもOKです。
まずは、お気軽にご相談ください！



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター
〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川13-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709
<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>

子育てママの健康輪づくり講座

地域ヘルスプロモーションセンターでは、青葉区子育て支援グループ「チームWITH」との共催事業として、「子育てママの健康輪づくり講座」を開催しました。

5/11～7/13までの毎週金曜日、子育て世代のお母さんたちが子どもと一緒に集まり、エアロビクスを行いました(全10回)。今回の講座は、子どもと同じ空間にしながらお母さんはしっかりと運動に集中できるというコンセプトのもとに行われました。

30名のお母さんたちが2人ずつペアになり、保育と運動を交互に行いました。

5月と7月には、体重や体脂肪、筋肉量、筋力や柔軟性などの測定を行いました。

昨年度から継続して参加しているお母さんも多く、測定結果の比較なども行っていました。



参加者からは、「家の近くで参加しやすく、運動を始めるきっかけが作れた」、「これまでまったく自分の時間がとれなかったが、この講座ではエアロビクスに集中することができ、ストレス発散ができた」、「子どもに同じ年くらいの友達と遊ばせることができてよかった」など、講座の継続を願う感想が多く寄せられました。

セミナーに参加した学生スタッフの感想!!



●参加した当初はなかなか子どもたちも警戒してかあまり積極的に近づいて来なくて、母親にべったりの子どもたちばかりでしたが、時間が経つと子どもたちから寄ってきてくれるようになって、とても嬉しかったです。今回の講座が学生スタッフに登録して初めての活動でしたが、もう少し専門的な知識を頭に入れて取り組めればよかったと少し後悔しています。次の機会があれば、もう少し勉強してから挑みたいです!

(健康体育学科1年 F.Y)

●自分には兄弟がいないのでとても貴重な体験をすることができました。最初は子どもたちと仲良くなれるか不安でしたが、そんな不安もあっという間に消え去りました。子どもたちとのふれあいで毎回元気をもらいました。今回の講座で健康づくりという面ではママさん達も週1回体を動かす機会ができて良かったのではないかなと思います。もう少しお母さん同士のコミュニケーションの場を作ったら良かったかなと思います。でも、全体的には充実した講座だったように思います。

(健康体育学科1年 S.T)

親子でゲット、ボール運動のコツ!!

(チームWITHとの共催事業)

6月24日の日曜日、地域ヘルスプロモーションセンター企画「親子でゲット、ボール運動のコツ!!」を行いました。15組35名の親子が参加しました。

センターでは、昨年度から子どもたちに「運動のコツを掴むきっかけづくり」の企画を行ってききましたが、今回はボール運動に焦点をあて、ボール運動のコツをゲットする企画を行いました。昨年同様今回も地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ(CSS)が企画の発案から運営までをすべて行いました。

簡単な体操と音楽を使っでの準備運動を行った後、①ボールを使った遊び、②ボールの扱い方、③身体を使った遊び、の3つのグループに分かれて活動しました。

ボールを使った遊びグループでは、ボールを足の間をくぐらせるリレーやホッケーなどの競争を行いました。そして、足でボールを蹴って行うボーリングを行いました。

ボールの扱い方グループでは、「小さいボールと大きいボールのキャッチの方法とバックspinを使ったボールの投げ方」を行いました。なかなか受取れなかったボールをキャッチできた時や上手に投げられた時は、子どもも保護者も素敵な笑顔で喜んでいました。

身体を使った遊びグループでは、じゃんけんをして負けた人が勝った人のまわりをケンケンでまわったり、親子で向かいあいながら手を組み、足の甲を踏む人(子ども)と踏まれないように逃げる人(親)に分かれて動くゲームなどを行いました。親子で触れ合いながら身体を動かし、ゲームを楽しみました。

グループ活動終了後、今回ゲットした「ボールを投げるコツ」を使って、「ストラックアウト」と「的あて」を楽しみました。

最後には、学生手作りのメダルを一人ひとりに手渡しました。

参加者からの声!

- 思ったより疲れましたが、とても楽しかった
- いろいろな動きの遊びがわかってよかった
- 膝を使うこと、腕の動きなど、勉強になりました
- 今まで投げるのが苦手でしたが、今日のセミナーで上手になりました



① 準備運動



② ボールを使った遊び



③ ボールの扱い方



④ 身体を使った遊び



⑤ ストラックアウト

