

COI STREAM Active For All

立命館大学と順天堂大学のアクティブ・フォー・オール拠点が生涯元気社会を目指す楽しい運動誘導プログラムを作りました

Daily Exercise

ACTIVE 5



Guidebook



運動の生活カルチャー化により活力ある未来をつくるアクティブ・フォー・オール拠点
Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise
文部科学省／国立研究開発法人科学技術振興機構 革新的イノベーション創出プログラム (COI STREAM)



※表紙右上のロゴは、ロコモ予防運動を意匠したもので順天堂大学 COI プロジェクト室によって考案されました。



1P	この3分エクササイズ「アクティブ5」が誕生した理由
2P	「アクティブ5」の構成と「アクティブ5」について
4P	「アクティブ5」の 5つの運動ポイント
5P	「アクティブ5ガイド」について～キッズ編解説
10P	「アクティブ5」シニア編解説
16P	「アクティブ5」一般編解説
22P	「連絡先など」

COI「アクティブ・フォー・オール拠点」

－健康寿命を延ばし QOL を高めるための運動プログラムを考案－

3世代が同一空間・同じ曲で各世代異なった振り付で同期（シンクロ）を楽しめる3分エクササイズ（ACTIVE 5）

「アクティブ・フォー・オール拠点について」

生活習慣病、寝たきり患者の増加、寿命と健康寿命のギャップ、医療費の増大、子供の身体能力の低下、人間関係の希薄化など、さまざまな課題を抱える今だからこそ、運動をしたくなる、運動が楽しいと思える仕組みづくりと、多世代交流の場・機会が必要です。それによりロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）の発症予防・改善につながり、新しいコミュニティを創出します。

そのために必要なのが「運動の生活カルチャー化」。それを可能にするための空間価値を変える新しいスポーツ健康テクノロジーとしての「スマートウェアテクノロジー」「空間シェアリングテクノロジー」「運動誘導／継続システム」を活用する。また、「ロコモ予防のための健康・医療イノベーション」を可能にするための、「ロコモセンシングテクノロジー」「アンチロコモサプリメント」「在宅ロコモ予防支援サービス」といった技術を活用することです。

これを実現するため、2015年10月7日、順天堂大学と立命館大学は、研究・教育内容の充実と学術・文化の発展及び科学技術の高度化を図ることを目的とした学術交流に関する包括協定を締結しました。

両大学は現在、文部科学省と科学技術振興機構が推進する「革新的イノベーション創出プログラム」（Center of Innovation=COI）において、「スポーツ・健康」と「セルフケア・医療」の融合による健康維持・増進を図り全ての人々をアクティブな状態へ誘導する「アクティブ・フォー・オール」の実現を目指した研究を共同で進めています。

「この3分エクササイズ ACTIVE 5 が誕生した理由」

日本人の平均寿命が男女世界2位を記録し、人口の高齢化とともに高齢者の運動器疾患が急増しています。ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）は手すりにつかまらないう段階を上れない、足腰が痛いなど、関節や筋肉といった運動器の機能が低下した疾患で、高齢者を中心にその予備軍も含め、日本国内におよそ4,700万人いると推定されています。現代社会において、健康寿命を延ばしQOLを高めるためには、若い世代からの健康づくりを通じたロコモ対策（予防）はとて重要になってきます。

こうした社会課題を受け、このたび、COI「アクティブ・フォー・オール拠点」では、研究開発成果として子どもから大人、シニアといった3世代別に区分された3種類のロコモ体操を考案しました。この体操の振り付け動作は、運動生理学の知見から順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科（内藤久士研究科長）の町田修一先任准教授と、舞踊家であり、モダンバレエを基礎にした独自のダンス体操を指導している立命館グローバル・イノベーション研究機構客員研究員、増田晶子（シア－ハピネス代表）が担当いたしました。





「アクティブ5」の構成と「アクティブ5」について

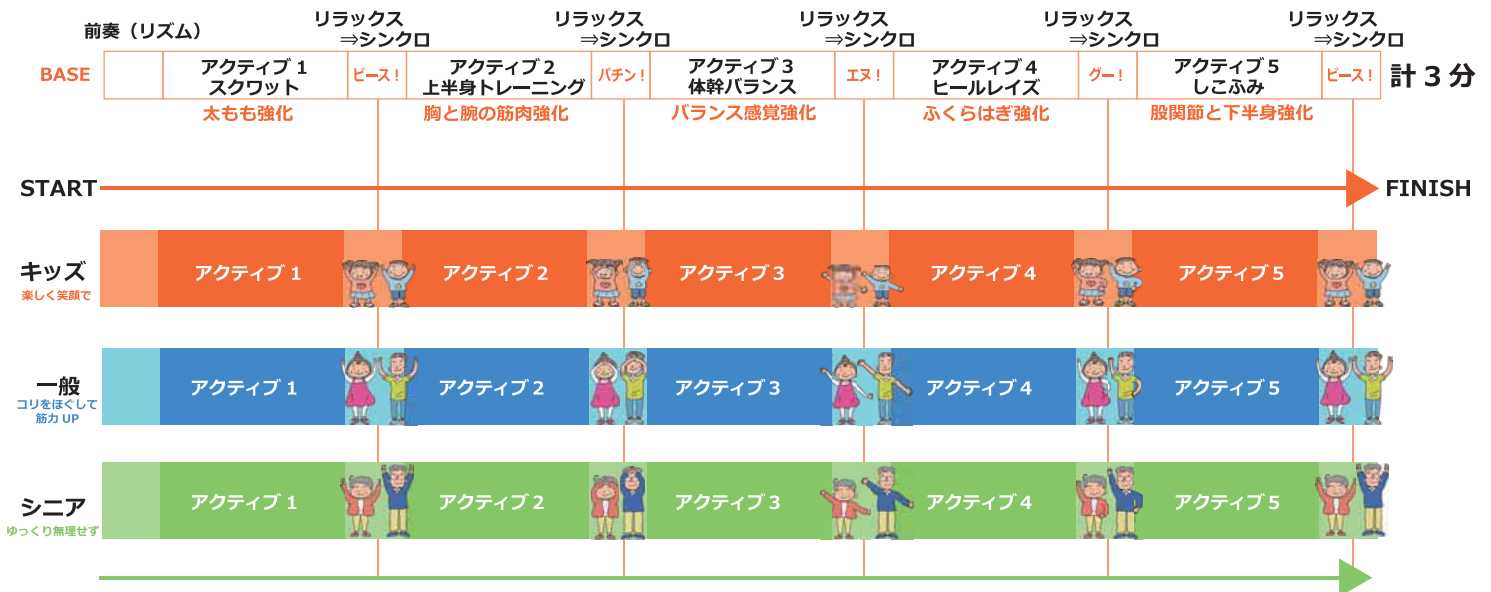


「アクティブ5」は、健康寿命を延ばしQOLを高めるために、3世代が同一空間・同じ曲で各世代異なった振り付で同期（シンクロ）を楽しめる3分エクササイズです。

- 特徴1：生涯元気になれる5つの運動
- 特徴2：三世代と一緒にシンクロできる楽しさ
- 特徴3：簡単ではないからステップアップと達成感

アクティブ5（ファイブ）の構成（キッズ編・一般編・シニア編）

Daily Exercise ACTIVE 5



「アクティブ5」について 研究リーダー 立命館大学スポーツ健康科学部 学部長 教授 伊坂忠夫

いつまでも自らの身体をつかってアクティブに動きたい！これは多くの人の願いです。同時に、アクティブであることはポジティブに考え、行動することにもつながります。

今、ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉が定着してきています。これは、筋肉、骨、関節、軟骨などの運動器といわれる部分に障害がおり、機能低下により、立つ、歩くなどができなくなる状態を指します。この状態になると身体活動性が低下し、みずからの社会活動、QOLが低下することにつながります。

また、高度情報化社会で働く人々にとって、日常生活、仕事の場面で身体活動を十分に行っているとはいえ、生活習慣病のリスクが高くなってきています。さらにはこどもの体力低下も指摘されており、ロコモを予防するには、こどもからといわれるようになっていきます。

もちろん、日常的に運動を取り入れることで体力をつけることはでき、健康を維持・増進することはできます。ただし、この発想では長続きできません。続けるためには、仲間とともに、楽しく時間を共有した身体活動が必要と考えました。

そこで、我々、COI アクティブ・フォー・オール拠点では、この『アクティブ5』を開発しました。これまでのスポーツ健康科学が明らかにしてきた知見を基礎にして、ロコモを予防するだけでなく、こどもから高齢者まで多世代が同時に楽しめ、気軽に取り組める運動にすることを心がけました。是非、学校、職場だけでなく、家族、地域でも、多くの世代を巻き込んでワイワイと日常の中に無理なく取り入れて頂ければ幸いです。



アクティブ5 基本となるのは5つの運動

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 前任准教授 町田修一

寝たきりゼロ社会の実現が我々の夢です。その一環として、ロコモ対策活動を行っています。ロコモを予防するためには、子どもから大人、そしてシニアといった全世代の皆さんに「知っていただくこと」や「気付けていただくこと」が重要です。そのため、運動を楽しく行っていただきながら、コミュニティの輪を地域全体で広げていくことに取り組んでいます。

今回、コラボで制作しましたアクティブ5では、ロコモ予防に有効な基本動作を厳選し、運動器へのトレーニングを意識しています。いずれの動きも運動生理学的には「過負荷」や「特異性」、そして「全面性」や「個別性」というトレーニングの原理・原則が込められています。トレーニングと聞くと、「きつい」または「難しい」と思われたかもしれませんが、大丈夫です。各世代、そして個々の身体的能力に合わせて動けますので安心して挑戦してください。主な動作は5種類ですので、慣れるまでに時間はかからないはずです。まずは家族や仲間達でやってみてください。少しきついけれど、一緒に動くことの楽しさを再認識できるのではないのでしょうか。

アクティブ5が全ての皆さんにとって、知らず知らずに運動する、「運動が生活カルチャー化」した毎日が変わっていく契機となることを願っております。



アクティブ5 振付と工夫した点

増田晶子（振付を担当）

「ロコモ予防運動の数種類を組み込んで、各世代が別の動きで、だけどたまに動きがピシッと一致（シンクロ）するもの作れる?」、地域住民を主体とした多世代交流イベントに力を注いできた私にとっては是非挑戦したいプロジェクトでした。

健康づくりのための毎日3分の運動を、そのまま多世代や職場の仲間と行えば、容易に地域イベント等も開催できてしまうから、その参加率も効果も上がる。飽きてしまいがちな繰り返し運動が、仲間と動きを合わせたり、カッコよくできるようになりたいという目標が持てる事で、モチベーションもあがる。そんな振付を作りたいと思いました。

これらの要素は「健康の為に日々の運動習慣が必要」だとわかってはいるのに、なかなか持続できない私たちにとって今必要なものです。

今回の振付制作にあたり最も注意した事は、指定されたロコモ予防運動を正確に行えるようになる為、身体のどの部位のどの動きから行っていけば、低体力な人でも無理なく取り組めるようになるかという点と、見栄えの良いもの、さらには、踊っていても見えても心地よいものにするという点です。タイプ別の工夫としては、キッズ用には、たとえ運動やダンスが苦手でも楽しそうに踊ってみたいくなるような振付にし、一般用については、身体のコリをほぐす要素と姿勢改善に役立つ動きを全体を通して取り入れました。少しハードな動きを入れている事で達成感アップも狙っています。高齢者用には、深呼吸をたくさん加えてあり、疲れ過ぎないようにしています。

このアクティブ5を毎日行う事で、3分後には誰もが心地よい良い気分となり、仕事や勉強、家事にサッと戻れる。そしてこの3分の積み重ねが、生涯快適な身体で豊かな人生を送る為に誰もが大切にしている時間となって欲しいと願います。

増田晶子（シアールハピネス代表）。振付を担当、立命館グローバル・イノベーション研究機構 客員研究員、舞踏家でありモダンバレエを基礎にした独自のダンス体操を指導



アクティブ5の今後の展開

まだまだ出来上がったばかりの「アクティブ5」、今後は、関係大学、自治体、団体など、広く広報していきたいと考えています。三世代で覚えれば、シンクロとその楽しさを競うイベントなども展開できます。同空間で、超指向性スピーカーを使った三世代運動も可能となります。また、スマートウェアを着用することにより、運動への負荷や効果を確認できるようになります。

生涯元気になるための5つの運動「アクティブ5」、実際やってみるとなかなか高度ですので、今後はステップアップできるように、ガイドブックで段階的に楽しめるように展開しようと計画しています。各自治体や団体にも指導者セミナーを開催し、指導者を増やし、安全に効果的に進んでいこうと思っています。

立命館大学スポーツ健康科学部と、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科が作り出したこの「アクティブ5」を、アクティブ・フォー・オール拠点の社会との接点として社会実装や健康寿命延伸活動の中で展開していきます。よろしくお願致します。

尚、この「アクティブ5」は、アクティブ・フォー・オール拠点のホームページからダウンロードできます。今後の展開についても随時掲載してまいりますのでご覧いただければと考えております。



Daily Exercise

ACTIVE 5 アクティブ5（ファイブ）は
<http://www.activeforall.jp/>

※アクティブ5についてのお問い合わせは

立命館大学 BKC リサーチオフィス
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1 びわこ・くさつキャンパス
TEL: 077-561-2802 FAX: 077-561-2811 E-mail: info@activeforall.jp
担当: 安川 山田 まで





アクティブ5の5つの運動ポイント



①「スクワット」キッズ編・一般編・シニア編共通



大腿筋、太ももの前を鍛える運動、この筋肉が歳をとると減るので、これを鍛えることによって歩いたり階段を上ったりすることができるようになります。ロコモ予防の一番大事な運動です。とにかく疲れさせることで筋肉量を増やすことがポイントです。きつければ効果は上がりますが、きついと嫌になってしまうので、音楽や手の動きでなるべく楽しいプログラムを作ることがポイントです。ただし、高齢者の場合は手の動きをつけるとふらつく場合があるので、手の動きをつけたとしても下半身にしっかり集中できることが大切。若い人になるほど止めずにゆっくりやるのが効果的です。呼吸は上体を下げる時に吸って、上がる時吐くイメージで。早すぎるのは良くないです。まずはイメージをつかんでもらい、それから正確にきつい運動に切り替えていくのが良いと思います。子供の場合は、筋力作りというよりは、身体を動かす習慣作りが目的となります。楽しく運動させるのがいいのでは。高齢者になればなるほど速さは無し。ゆっくりめになっていくというのが効果的です。

②「上半身トレーニング」キッズ編・一般編・シニア編共通



胸の前で手のひらを合わせます。その時に肘の高さがまっすぐ地面と平行になるようにすることが大事です。位置は自分の乳首のところぐらい。それでぐっと押しつけて力を入れる。カいっばいがコツです。これにより大胸筋が鍛えられる。大きな筋肉なので、大腿筋を鍛えるのと同じように、ロコモ予防の大切な筋肉です。次に、左右、そして、上下に動かす運動も入れてみましょう。力を入れたまま。子供の場合は動きをたくさん入れたほうが楽しいですね。高齢者の場合は血圧が上がってしまうので、加減が難しいです。女性の場合は力が入りにくい。コツはやりながらしゃべれるぐらいの力の入れ方が良いです。そうすることで血圧が上がることを軽減できます。

③「体幹とバランス」キッズ編・一般編共通（高齢者は無理にやらなくとも）



これは体幹を意識したバランスの運動。上半身と下半身の動きの連動とバランス感覚の運動。間違いなくバランス感覚は向上します。バランスが良くなるためには体幹が重要なので、腹筋にも良い。一般人にはバランス感覚を鍛えるためにやって欲しいですね。飛行機の形は面白さもあるので子供にいいと思います。

④「ふくらはぎトレーニング」キッズ編・一般編・シニア編共通



ふくらはぎを鍛えるためのヒールレイズ。ゆっくり上げてゆっくり下げる、できる方はかかとを地面につけずに繰り返します。姿勢がちゃんとまっすぐ、背中がまるまらないように。とにかくゆっくり、慣れてきたらできるだけ高く。ふくらはぎの筋肉も太ももと同様にロコモ予防に大切なんです。筋肉量を推定するときにはふくらはぎの太さを測るぐらいに大事な筋肉であり大事な運動です。高齢者の場合、足首の硬い方やバランスが取れない方がいらっしやるので、その場合は要注意、その場合は上下を緩やかにやってあげることが必要です。

⑤「しこふみトレーニング」キッズ編・一般編（特に子供）



特に子供は必須、若い人たちにもやって欲しいです。今子供たちはとにかく体が硬くなっているのとバランスが悪いので。今の子供でしゃがめない子がいるんです。ポイントは腰を下げた時にしっかり（ぐっと）おろす、その時に上半身はまっすぐに上げる（胸を張るイメージ）、前に倒れないように。この動きは結構きついけれども運動としてはいいです。是非やって欲しい。この姿勢を保持できるだけでも相当トレーニングになります。太ももが地面と平行になるぐらい、できるならばもっとお尻の位置を落としてもいい、できない子供たちがたくさんいるはずですよ。上半身はまっすぐに。一般もやって欲しいですがスカートの場合はやりづらいので適度に。カニカニみたいにできる子供はすごい。将来のロコモ予防にもつながるので子供や若い人には是非やって欲しいトレーニングですね。

どのような特徴でこの体操を創作したのか？ 特徴とねらいについて 監修 増田晶子

指定された5種類のロコモ予防体操を織り交ぜながら、各世代が運動を楽しく継続するためには、こういった要素が、各々必要なのかという考えに基づき振付しました。自分の身体を自分の意識で自在に操り、動ける、踊れることによって得られる「ワクワクとした気持ち」で1日3分楽しく身体を動かしていれば、いつの間にか出来るようになっていて、また、日々の練習をそのまま多世代交流などの集団で披露すれば、他世代とのシンクロ部分などがあり、芸術性(鑑賞されていても、楽しいもの)のあるものに振付しました。

このガイドブックでは、まず、一番動きの激しいキッズ編、それから、怪我などをしないよう気をつけなければならないシニア編、そして、一般編という順番で解説していきます。

公開されている動画 (<http://www.activeforall.jp/>) を見ながら、このガイドブックで検証してみてください。

「このガイドブックの表記について」

色文字〈1~8〉は、音楽のリズムに合わせて数えている数字です。(=カウントと言います)

本人または指導者が、この数字を大きな声に出して、まずはゆっくりとしたスピードで練習をし始めてください。数字(カウント)に合わせて正確に身体が動くようになってから、音楽に合わせた練習に進みましょう。こうすることによって、初めは出来なかった動きでも、カウントに合わせて繰り返し練習していれば、だんだん音楽に合わせても出来るようになります。

この段階を経る事によって、運動やダンスが苦手な方でも取り組み易く、それが結果的に、自主的な自習練習の継続のきっかけとなり、集団で動きを合わせる事で感じられる「シンクロする楽しさ」も生まれてきます。人を踊らせる振付技法により、振りのカウントに当てはめているので、カウントに忠実に動きを合わせる事で、自然と「リズム感」も養われていきます。

ただし、動きに特徴のある「カニカニ〜」や、「深呼吸」など特徴的な部分については、数字を数えるだけでなく、「カニ、カニ、カニカニ〜」や「はい、深呼吸〜」と動作を言葉にした方が、覚え易く、運動効果が得られ易い場面もあります。

「キッズ編」解説

●キッズ編のねらい・目的そして効果

子供自身が、「やってみよう！楽しそう」と感じるような「カニ、蛇さん、かけっこ」などの子供の日常生活の身近にあるモチーフを使用し、運動やダンスが苦手な子供にとっても取り組みやすいものにしました。キッズパートは14種類の動きで構成されていますが、その全てを行うことで、得意な部分と苦手な部分の両方が出てきます。1曲全てを踊りきれる頃には、苦手な事にもチャレンジする事で得られる達成感を知る事になるでしょう。毎日行っていれば、いつの間にか、低体力や身体の硬さなど身体の弱点を少しずつ改善できるような振り付けにしました。

●キッズ編のコツ(指導においての)

キッズパートの練習は、動作やリズム取りが正確に出来ているかを細部まで拘り過ぎず「元気よく」回数を繰り返しやってみることをお勧めします。そして、正確に動けた時や、集団で行っている場合は、正確に動けた子供をどんどん褒めていく事で、頑張る気持ちを芽生えさせ、動きに合わない子も集団に同調するようになってくるような練習環境づくりを目指しましょう。



アクティブ1解説 **ロコモ予防体操：スクワット (3種類ABC) ヤドカリ風**

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・太ももの筋肉の強化、骨盤周りのほぐしと調整、股関節の柔軟性アップ

やり方のコツ・・・ジャンプの着地を利用しながらスクワットに入る事で、両足を左右対象に使いやすくしているので、スクワット時に、両足裏をしっかりと床に接地して、身体全体が左右対象の状態になっているか、猫背になっていないかをチェックしましょう。骨盤の左右ゆらしを加えながら楽しく行う事で、骨盤回りの固さをほぐしましょう。手の指先をピシッと伸ばして行う事が、ポイント。

●動きの順序 (解説)・・・足を肩幅にして立つ、両手は腰に。

次ページへ

アクティブ1

- Ⓐ 〈1 2〉スクワット型に飛び込む。両手はピースで顔の前（※キッズ写真①）〈3 4〉膝を伸ばし、手をおろす〈5 6〉スクワット型に飛び込み、左手を揺らす〈7 8〉膝を伸ばす 〈1～8〉1～8をもう一度繰り返す
- Ⓑ 〈1 2〉膝をまげて上体を低く構える〈3 4〉両手をさすように、右上に伸ばす〈5 6 7 8〉1～4をもう一度
 〈1 2〉膝をまげて上体を低く構える〈3 4〉両手をさすように、左上に伸ばす〈5 6 7 8〉1～4をもう一度
- Ⓒ 両膝を軽く曲げたまま行方 〈1 2〉右へ 〈3 4〉左へ 〈5 6〉1周まわして 〈7 8〉ポイッと右へ投げる。
 〈1～8〉1～8を左の方向から行方



※キッズ写真①

アクティブ1-シンクロ1（頭上ピース型。ピースと声を出すシンクロ）

〈1～4〉スクワット型になる、手はももの上〈5〉両手をあげてカニポーズ〈6 7 8〉静止 〈1 2、3 4〉右手と右かかとを2回上げる
 〈5 6〉右足、右手を大きくあげ 〈7 8〉着地し両手を高くあげ、ピースサインを出す



※キッズ写真②



アクティブ2解説 ロコモ予防体操：上半身トレーニング（3種類DEF）魔法使いや忍者風に

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・上半身、上腕の筋肉強化、猫背解消、姿勢改善、首の位置を修正

やり方のコツ・・・胸の筋肉を鍛える為に行っているが、力み過ぎて、猫背や反り腰にならないよう背筋をまっすぐ伸ばして行方事がポイント。
 合掌の手の指先をそろえて伸ばし、顔を左右に向けても、肩線がぶれないよう左右平行を維持。左右に顔と目線を動かす時は、目をしっかりと開けて、左右の目の高さが傾かないようにする事がコツ。

●動きの順序 アクティブ2

- Ⓓ 〈1～4〉合掌の両手を上から大きくひらく 〈5～8〉胸の前で強く押し合う（※キッズ写真③） 〈1～8〉1～8をもう一度繰り返す



※キッズ写真③ ★特に気を付けるポイント（肩をあげないように注意）

- E** 〈1〉合掌したまま腕を左に動かす 〈2〉顔を右に向ける（※キッズ写真④） 〈3〉顔を正面に戻す 〈4〉腕を正面に戻す
 〈5〉腕を右に動かす 〈6〉顔を左に向ける 〈7〉顔を正面に戻す 〈8〉腕を正面に戻す 〈1～8〉1～8を繰り返す



※キッズ写真④ ★特に気を付けるポイント（肘を張って行いましょう）

- F** 〈1～4〉左足を大きく左に出して膝を曲げる（膝は前方向） 〈5、6、7、8〉手の上げ下げを3回して、静止（※キッズ写真⑤）
 〈1～4〉一度膝を伸ばしてから、右に体重を移動させる 〈5、6、7、8〉手の上げ下げを3回して、静止



※キッズ写真⑤ ★特に気を付けるポイント（移動はゆっくりと行いましょう）

アクティブ2-シンクロ2（頭上でパチン。身体で音を出すシンクロ）

- 〈12、34、56、78〉足をスクワットの形で4回ジャンプして正面に戻る
 〈1～4〉時計の6時の位置から時計まわしに1周腕をまわして 〈5、6、78〉両手を、太もも、肩、頭上の位置で手拍子を1回ずつたたく



※キッズ写真⑥ ★特に気を付けるポイント（串団子を表現する感じで腕の動きに丸みを持たせる）

キッズ
 楽しく笑顔で

アクティブ 1

アクティブ 2

アクティブ 3

アクティブ 4

アクティブ 5

アクティブ3解説 ロコモ予防体操：体幹とバランス（2種類GH） 蛇とトンボ

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・体幹トレーニング、平衡バランス感覚、腹筋強化。

やり方のコツ・・・身体が長細い動物の表現をすることで、全身を伸び伸びと使うイメージをもたせましょう。「片足立ちで立つためのバランスの位置はどこだろう？」と、まずはチョンチョンチョンと、調子よく片足立ちで遊ぶような動きから始める事で、軸足が徐々に強化されていき、それが平衡感覚を養う事に繋る。猫背にならずに胸を張って、身体を少しずつ傾けてみるのがコツ。

●動きの順序 アクティブ3

- G** 〈1～4〉右手の甲を胸の前に出し、軸足の膝を曲げ、左足を三角形にし蛇ポーズ（※キッズ写真⑦） 〈5、6、78〉左手と左足をあげ、3回で蹴るようにチョンチョンチョンと伸ばす 〈1～8〉1～8を繰り返す 〈1～4〉左手の甲を胸の前に出し、軸足の膝を曲げ、右足を三角形にし蛇ポーズ 〈5、6、78〉右手と右足をあげ、3回で蹴るようにチョンチョンチョンと伸ばす 〈1～8〉1～8を繰り返す



※キッズ写真⑦ ★特に気を付けるポイント（軸足で地面を押すように立つ）

- H** 〈1~4〉手で双眼鏡のようなメガネ型をつくり、右足の方向に踏み出し向っていく
 〈5~8〉左足をゆっくり後ろにあげトンボポーズを作る（※キッズ写真⑧）〈1~8〉左側も行う



※キッズ写真⑧ ★特に気を付けるポイント（うつむかずに、楽しんでバランスをとらせるように）

アクティブ3-シンクロ3（身体全身を使って、Nのアルファベットを表現）

- 〈12、34、56、78〉右手を頭上からユラユラとおろしてくる。左右交互に4回 〈1~4〉右手を胸の前に出してきて、左足をあげ蛇ポーズ 〈56〉左足、左手が、ビヨーンと揺れて伸びる 〈78〉着地し、右手が上のNの斜め線を表現



★特に気を付けるポイント（両腕が斜め一直線になるように）

キッズ
楽しく笑顔で

アクティブ1



アクティブ2



アクティブ3



アクティブ4



アクティブ5



アクティブ4解説 ロコモ予防体操：ふくらはぎトレーニング（ヒールレイズ）（3種類IJK） かけっこ 宇宙人

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・ふくらはぎの筋肉の強化、足首の柔軟性向上

やり方のコツ・・・ゆっくりとした屈伸や、横跳びのジャンプ運動を行う事で、足首をやわらかく使う事から始めましょう。足首が弱い子供にも楽しみながら出来て、楽しく練習を繰り返している内にだんだんと足首が強くなるでしょう。背伸びの時は、宇宙人やペンギンをイメージし、全身を突っ張った状態にするのがコツ。

●動きの順序 アクティブ4

- I** 〈1、2、3、4〉両足をそろえて、その場でかけっこするように4回屈伸（※キッズ写真⑩）
 〈5〉背伸びをして両手はバンザイ 〈678〉静止 〈1~8〉1~8を繰り返す



※キッズ写真⑩ ★特に気を付けるポイント（上体を少し前に倒し、目線は前に）

- J** 〈12、34、56、78〉右、左、右、左と横跳びジャンプ。腕は上下（※キッズ写真⑪）

- K** 〈1、2、3、4、5、6、7、8〉背伸びの状態です、右、左、右、左・・・と足をピコピコと踏み替えて、8歩でその場で右回り。手の平はパーにし、下方向に伸ばす 〈1~8〉〈1~8〉JとKを繰り返す。



※キッズ写真⑪ ★特に気を付けるポイント（足をそろえましょう）

アクティブ4 - シンクロ4 (声に出して数え、グーパンチのポーズを決めましょう)

〈1、2、3、4〉足は肩幅で、屈伸を加えながら1 2 3 4と指を折り数える 〈5〉足は背伸びで、左手をパーにし左上に突き上げる
 〈6 7 8〉そのまま維持 〈1、2、3、4〉足は閉じて、屈伸を加えながら1 2 3 4と指を折り数える 〈5〉右手をグーにし右上に突き上げる
 〈6 7 8〉そのまま維持



※キッズ写真⑫

キッズ
楽しく笑顔で

アクティブ1



アクティブ2



アクティブ3



アクティブ4



アクティブ5



アクティブ5 解説 ロコモ予防体操：しこふみトレーニング (3種類LMN) お相撲さん

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・股関節の柔軟性、太もも裏の筋肉の強化

やり方のコツ・・・背筋をのびたまま、足は付け根から大きく外に開いていくのがコツ。下半身がキツイ状態で維持する事になるため、上半身の動作は大きく行い、楽しく頑張れるようにリードしましょう。最後の動きは、片足に身体を預けてお相撲さんのように大きく足をあげ、ドスンと体重をかけて行く事がコツ。大きなしこ踏みが出来るようにしましょう。

●動きの順序 アクティブ5 足幅は少し広め。つまさきを外に向ける。

L 〈1 2、3 4、5 6、7 8〉腰を落として膝は外向きで1～8まで維持。両手を右から左右に大きく動かす。首も傾ける



※キッズ写真⑬ ★特に気を付けるポイント (横の手の高さは肩のライン。足はしこ踏み型を維持)

M 〈1、2、3、4、5、6、7、8〉その場で8回床を叩くようにジャンプし、交互に手の平を前に出す。(※キッズ写真⑭)
 〈1～8〉〈1～8〉LとMの動きを繰り返す



※キッズ写真⑭ ★特に気を付けるポイント (腰を落としたまま、ジャンプする)

N 〈1 2〉右足を小さく曲げてあげて 〈3 4〉膝を伸ばし大きくあげる 〈5 6〉右足をドスンと大きく着地させる 〈7 8〉左足を踏み直してしこ踏み型になる 〈1～8〉1～8を左から行う

アクティブ5 - シンクロ5 (アクティブ1と同じ) = アクティブ1 - シンクロ1 (頭上ピース型。ピースと声を出すシンクロ)

〈1～4〉スクワット型になる、手はももの上 〈5〉両手をあげてカニポーズ 〈6 7 8〉静止 〈1 2、3 4〉右手と右かかとを2回上げる
 〈5 6〉右足、右手を大きくあげ 〈7 8〉着地し両手を高くあげ、ピースサインを出す (※キッズ写真⑮) 次ページへ





※キッズ写真⑮

後奏・最後のポーズ

〈1、2、3、4〉右足からその場でもも上げ行進〈5、6〉前に小走りして〈7、8〉両足を肩幅にひらき、手はバンザイ



※キッズ写真⑯

「シニア編」解説

●シニア編のねらい・目的そして効果

生涯元気で過ごす為には、各自が、自分の好みやライフスタイルに合っていて、飽きずに続けられる運動習慣と出会う事が重要です。様々な高齢者向け体操が存在する中、この「アクティブ5」は、年齢が上がっていく状態の中でも、1年2年と続けていけば「うまくなる、リズム感が向上する、立ち姿がカッコよくなる」などの効果が期待できる振付にしました。ただし、運動後すぐに、家事や仕事など日常生活作業を活発に送りたくなる心身の状態になれるくらいの疲れすぎず低負荷であり、癒し効果もあるような振付にしようと心がけました。

たった3分間の中で、「低負荷の筋肉トレーニング→深呼吸→多世代とのシンクロポーズ」を5回行っている事で、小さいハードルをいくつも越えていくような達成感が得られます。全て出来るようになるには多少難しく感じるかもしれませんが、その効果として、モチベーションアップや脳の活性化や刺激に繋がると考えます。

また、この「アクティブ5」は、個人だけでも楽しめますが、そのまま集団で行える事で、孤立しがちなシニア世代が「地域の多世代交流」や「対面講座」などにも、自信を持って出かけられるきっかけになればと願っています。

●シニア編のコツ

身体を動かした時に、関節が痛かったり、やりにくさを感じる部分は後回しにし、無理なく取り組めそうな部分から一つずつクリアしていく気持ちでエクササイズを進めて下さい。1曲の中で「アクティブ1」だけを5回繰り返し練習するイメージです。動きに慣れてきたら、少しずつ増やして、いずれ5種類全てを踊り切る事を目指しましょう。頭で次の動きを考えなくても、曲を聞いていれば身体が自然に動くようになればその部分はクリアです。出来るようになった部分に、一つずつ加えていく要領で練習してみてください。個人差はありますが、だんだん自然に行えるようになります。このガイドブックを参考に、カウントに正確に動きを当てはめていく事が、早くクリアできるコツです。深呼吸では心身をリラックスさせ、集中して練習してみましょう。



アクティブ1解説 ロコモ予防体操：スクワット (3種類ABC)

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・太ももの筋肉の強化、骨盤周りのほぐしと調整、股関節の柔軟性アップ

やり方のコツ・・・まず、両足の足裏をしっかりと床に接地し姿勢よく立ちましょう。スクワット時は、膝がつま先より前にならないように注意し、椅子に腰かけるような気持ちで、腰を後方にゆっくりと引きましょう。関節部分で「折り紙」をするような気持ちです。浅い曲げ方から徐々に試していきましょう。膝や腰の痛みを強く感じる場合は即中断して医師や専門家の指示を受けてください。呼吸は息を止めずに行い、膝を曲げていく時に息を吸い、伸ばしていく時に息を吐きます。膝の動きだけに意識を向けず、身体全体がどう動いているかを確認しながら行っていくのがコツです。

●動きの順序 (解説)・・・足は肩幅に立ち、両手は足の付け根に添える。反り過ぎず胸を張って立ちましょう。

次ページへ

アクティブ1

- A** 〈1～4〉 ゆっくりと膝を曲げる。目線は前、手は足の付け根にそえたまま（※シニア写真①） 〈5～8〉 膝を伸ばしながらもどに戻る
 〈1～8〉 1～8をもう一度繰り返す



※シニア写真① ★特に気をつけるポイント（膝が前に出過ぎないように）

- B** 〈1～6〉 手のひらをパーにし、ゆっくりと右手を真上に挙げていき、目線は左下（※シニア写真②） 〈7 8〉 手をおろし、もどに戻る
 〈1～6、7 8〉 左側も同様に行う



※シニア写真② ★特に気をつけるポイント（膝を曲げず、かかどが浮かないように）

- C** 〈1～4〉 ゆっくりと膝を曲げる、目線は前
 〈5～8〉 膝を伸ばしながら元に戻る。この時に、腕を前方にまっすぐに出す。
 〈1～8〉 腕を出したまま、1～8を繰り返す（※シニア写真③）



※シニア写真③ ★特に気をつけるポイント（肩を上げず、手の高さは胸の前あたり）

アクティブ1-シンクロ1（頭上ピース型。ピースと声を出すシンクロ）

〈1～8〉 深呼吸 手のひらを正面に向け上を目指して上げていく。身体より少し前の位置で大きく手をおろしましょう 息を吸って息をはく



※シニア写真④ ★特に気をつけるポイント（後ろに反り返らないようにしましょう）

〈1、2、3、4〉 もも、膝（※シニア写真⑤）、横から太もも、お尻の順番でポンポンと両手のひらを身体にあてていく 〈5〉 パンザイをする
 〈6〉 軽く肘を曲げて休ませる 〈7 8〉 頭上にピースサインを出して、「ピース！」と声を出す（※シニア写真⑥）



※シニア写真⑤ ★特に気をつけるポイント（身体を少しかがめて各部位にポンポンしていきましょう）



※シニア写真⑥ ★特に気をつけるポイント
 （無理して高くあげず、腕のあげやすい場所にピースを出しましょう）





アクティブ 2 解説 ロコモ予防体操：上半身トレーニング（2種類D(=F)、E）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・上半身・上腕の筋肉強化、呼吸が深まる事で肺活量アップ、癒し効果、猫背の解消

やり方のコツ・・・胸の筋肉を鍛える為に行っていますが、呼吸が止まらないように注意しましょう。血圧の高い方は、特に注意してください。力み過ぎてしまうと、猫背や反り腰になってしまうので、背筋をまっすぐ伸ばして適度な力加減で行っていく事がポイントです。肘を張って、床と同じように水平なる事を目指し、合掌の手の指先は、指と指の間をそろえてまっすぐに伸ばしましょう。指先で、空間を突き進んでいくようなイメージを持つと身体全身が引っ張られて、姿勢改善にも繋がります。

●動きの順序 アクティブ 2

- D** 〈1～8〉両手を上から横に大きくひらき、胸の前で合掌に合わせる
 〈1～8〉両手どうして押し合うように胸に力を入れていく（※シニア写真⑦）
- E** 〈1～8〉手を合わせたまま、おでこの前を通過し、まっすぐ上に上げていく
 〈1～8〉胸前までおろしてくる（※シニア写真⑧）
- F** 〈1～8〉〈1～8〉Dの動きをもう一度繰り返す



※シニア写真⑦ ★特に気を付けるポイント（息を止めないようにしましょう）



※シニア写真⑧ ★特に気を付けるポイント（鼻で息を吸いながら、見上げていきましょう）

アクティブ 2 –シンクロ 2（頭上でパチン。身体で音を出すシンクロ）

〈1～8〉深呼吸

〈1～4〉胸の前の位置で、合掌にした腕を下（6時の位置）から時計回りに1周まわす

〈5、6、78〉両手を、⑤太もも、⑥肩、⑦頭上の位置で、手をたたいていく（※シニア写真⑨）



※シニア写真⑨ ★特に気を付けるポイント（肩を上げ過ぎず、身体の正面で手拍子）



アクティブ 3 解説 ロコモ予防体操：体幹とバランス（2種類GHI）

アクティブ 3 ●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・体幹トレーニング、平衡バランス感覚、ふくらはぎトレーニング（ヒールレイズ）

やり方のコツ・・・はじめに、身体をゆっくりと軽くねじってみましょう。この時点でフラフラする方や身体に痛みを感じる方は、アクティブ 3 のこの先（HとIの部分）はお休みをして、無理のない範囲で、このねじり運動だけをゆっくりと少しずつ行って下さい。ねじって出来あがるポーズが大切なのではなく、身体をねじっていく過程、戻していく過程の両方を大切に行い、背骨と骨盤を2本の足の骨で支えているんだという感覚をつかんでください。片足立ちになる時は、足を高く上げる必要はありません。頭上に上げた手を頼りにし、背筋を伸ばし、少しだけ片足をあげてみて「気を付け」に戻す部分でのふらつき改善から行っていきましょう。そうする事によって軸足が鍛えられ、平衡感覚を養う事に繋がります。Iの部分で、ふくらはぎトレーニングも1動作だけ行いましょう。

●動きの順序 **アクティブ 3** 肘で折り曲げた腕を、手の平が顔の方、高さがおでこ位になるようにして、軽くグーに握ります。

- G** 〈1 2〉右手が身体の前にくる辺りまで、ゆっくりと身体をねじる。その時、膝を少し曲げる（※シニア写真㊹）
 〈3 4〉膝を伸ばしながら、腕をもとの位置にもどす〈5 6、7 8〉1～4を繰り返す
 〈1 2、3 4、5 6、7 8〉左側も同様に行う



※シニア写真㊹ ★特に気を付けるポイント（前かがみにならないようにしましょう）

- H** 〈1～4〉壁をふくように両手を右側に大きく動かし（※シニア写真㊹）
 〈5～8〉左足を少しだけ上げて「気を付け」に戻します
 〈1～4〉〈5～8〉左側も同様に行う



※シニア写真㊹ ★特に気を付けるポイント（軸足の膝はしっかり伸ばしましょう）

- I** 〈1～4〉手を腰にし、ゆっくりと背伸びをする〈5～8〉かかとをゆっくりおろす〈1～4〉両膝をそろえてゆっくり曲げる
 〈5～8〉膝を伸ばして「気を付け」に戻る（ふくらはぎトレーニング）

アクティブ 3 -シンクロ 3（身体全身を使って、Nのアルファベットを表現）

〈1～8〉深呼吸

〈1～4〉膝を軽くまげ、両腕で身体を抱きしめるようにする〈5〉両腕を斜め一直線になるよう伸ばし、Nの形を表現〈6 7 8〉静止
 （※シニア写真㊹）



※シニア写真㊹ ★特に気を付けるポイント（腕で一直線をつくるようにする）

アクティブ 4 解説 ロコモ予防体操：ふくらはぎトレーニング（ヒールレイズ）

※この部分では、シニア世代はアクティブ 1 の A B C 部分をもう一度行います。

●動きの効果（参考）

ヒールレイズの動きの効果・・・ふくらはぎの筋肉の強化、足首の柔軟性

※シニア世代用には、アクティブ 3 の 3 つ目の動作 I（アイ）の部分に 1（いち）動作だけ入れてあります

●動きの順序

アクティブ 4 =シニアパートはアクティブ 1（A B C 部分）の繰り返し

アクティブ 1

- A** 〈1～4〉 ゆっくりと膝を曲げる。目線は前、手は足の付け根にそえたまま（※シニア写真⑬）
〈5～8〉 膝を伸ばしながらもとに戻る 〈1～8〉 1～8 をもう一度繰り返す



※シニア写真⑬ ★特に気を付けるポイント（膝が前に出過ぎないように）

- B** 〈1～6〉 手のひらをパーにし、ゆっくりと右手を真上に挙げていき、目線は左下（※シニア写真⑭） 〈7 8〉 手をおろし、もどに戻る
〈1～6、7 8〉 左側も同様に行う



※シニア写真⑭ ★特に気を付けるポイント（膝を曲げず、かかどが浮かないように）

- C** 〈1～4〉 ゆっくりと膝を曲げる、目線は前 〈5～8〉 膝を伸ばしながら元に戻る。この時に、腕を前方にまっすぐに出す。
〈1～8〉 腕を出したまま、1～8 を繰り返す



※シニア写真⑮ ★特に気を付けるポイント（肩を上げず、手の高さは胸の前あたり）

アクティブ 4 -シンクロ 4（声に出して数え、グーパンチのポーズを決めましょう）

〈1～8〉 深呼吸

〈1、2、3、4〉 両足で軽く屈伸を加えながら、両手で 1 2 3 4 と指を折って数える 〈5〉 右手をグーにし右上に突き上げる



※シニア写真⑯



アクティブ 5 解説 ロコモ予防体操：しこふみトレーニング（3種類 J K L）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・股関節の柔軟性、太ももの裏の筋肉の強化

やり方のコツ・・・「アクティブ 1」のスクワットの動きの、膝の方向が外向きに変化しているだけですが、スクワット時のように上体を斜めに傾けずに頭を頭上に引っ張り、直立した姿勢で行いましょう。運動量も多く、足腰も不安定になりやすいため、足裏全体をしっかりと床につけ、身体に痛みがないか様子を良く確認しながら、始め出して下さい。足の付け根から、外方向に膝をゆっくりと押し出すように開いていくのがコツです。つま先と膝のお皿の方向が、必ず合っているように注意して行って下さい。

●動きの順序 アクティブ 5

J 〈1～4〉 ゆっくりと膝を外方向に曲げていく。目線は前、手は足の付け根にそえたまま（※シニア写真⑰）

〈5～8〉 ゆっくりもとに戻る 〈1～4、5～8〉 1～8をもう一度繰り返す



※シニア写真⑰ ★特に気を付けるポイント（前かがみにならないように）

K 〈1～6〉 手のひらをパーにし、ゆっくりと右手を真上に挙げていき、目線は左下（※シニア写真⑱）〈7 8〉 手をおろし、もとに戻る
〈1～6、7 8〉 左側も同様に行う



※シニア写真⑱ ★特に気を付けるポイント（膝が曲がらず、かかとが浮かないように）

L 〈1～4〉 ゆっくりと膝を曲げる、目線は前（※写真⑲）

〈5～8〉 膝を伸ばしながらもとに戻る。この時に腕を前方にまっすぐに出す。

〈1～4、5～8〉 腕を出したまま、1～8を繰り返す



※シニア写真⑲ ★特に気を付けるポイント（肩をあげないように気をつけましょう）

アクティブ 5 – シンクロ 5（アクティブ 1 と同じ）= アクティブ 1 – シンクロ 1（頭上ピース型。ピースと声を出すシンクロ）

〈1～8〉 深呼吸

〈1、2、3、4〉 もも、膝、横から太もも、お尻の順番でポンポンと両手のひらを身体にあてていく 〈5〉 バンザイをする

〈6〉 軽く肘を曲げて休ませる 〈7 8〉 頭上にピースサインを出して、「ピース！」と声を出す。

後奏・最後のポーズ

〈1、2、3、4〉 右足からだんだん足を閉じていきながら、もも上げ行進を 4 回

〈5 6〉 前に小走りして 〈7 8〉 両足を肩幅にひらき手はバンザイ



※シニア写真⑳



「一般編」解説

●一般編のねらい・目的そして効果

運動を習慣化したいけど何からどう始めればいいのかわからない、働き盛りで忙しく身体がコリ過ぎていて運動どころではないというような方にこそ、是非とも生活の中に、歯磨きするような感覚で取り入れて頂きたいという思いで振付しました。5種類のロコモ予防体操の動きを正確に緩やかに行いつつ、所々ハードにし、それでいてストレッチや癒し効果のある動きも取り入れました。猫背解消や、腰痛改善、腹筋背筋強化などの要素も取り入れ、姿勢美人、肉體改造にもつながる身体の使い方が、無理なく自然と身につく内容になっています。筋トレをしながら同時に心身も癒し、働く元気を作っていきますよ！

●一般編のコツ

運動不足で関節が硬くなっていたり、そもそも生活習慣やストレスなどによって、全身が凝ってガチガチになっていては、心地よく習慣化できないものですが、1曲を通して継続してみる事が大切なので、痛いところや、やりにくいとを感じる部分は流す程度に行い、楽しく取り組みそうなパートから、一つずつクリアしていく気持ちでエクササイズを進めてみてください。シニア編と考え方は同様で、動きに慣れてきたら少しずつ増やして、1曲の中の5パート全てを覚えて踊り切る事を目指しましょう。頭で次の動きを考えなくても、曲を聞いていれば、身体が勝手に動くようになるまで、繰り返し練習してみてください。個人差はありますがだんだん自然に行えるようになります。このガイドブックと公開されている映像を参考に、カウントに正確に動きを当てはめていく事が、早くクリアできるコツです。動きに「スクワット」や「合掌」「ダッシュ」など、動きに各々シンボルネームを付けてあるので、一つずつのクリアを目標にゲーム感覚で楽しんでみてください。



アクティブ1 ロコモ予防体操：スクワット（3種類ABC）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・太ももの筋肉の強化、肩周り・腰痛の改善、全身の調整

やり方のコツ・・・足裏全てを床につけて背筋を伸ばして立ちましょう。スクワット時に、体重が前に行き過ぎないように、椅子に腰掛けていく感じでいきます。身体全体が左右対象の状態であるか、猫背になっていないかをチェックしながら行いましょう。スクワットは曲げていく時が「吸う息」、立ち上がっていく時には「吐く息」を合わせましょう。

●動きの順序 アクティブ1 足を肩幅にして立つ、両手は足の付け根にそえる

- A** 〈1～4〉スクワット 膝をゆっくりと曲げていく。目線は前。手は足の付け根にそえたまま（※写真①）
〈5～8〉ゆっくりと元に戻る 〈1～4、5～8〉もう一度繰り返す

- B** 〈1～8〉スロースクワット さらに、ゆっくりと曲げていく。
〈1～8〉手の甲を上にし両腕を前に出しながら、ゆっくりと元に戻る。運動強度ハード

- C** 〈1～4〉スクワット（手つき） 両腕を前方に水平に滑らしながら膝を曲げていく。目線は前（※写真②）。
〈5～8〉ゆっくりと元に戻る 〈1～4、5～8〉もう一度繰り返す



アクティブ1-シンクロ1（頭上ピース型。ピースと声を出すシンクロ）

- 〈1～4〉肩入れストレッチ 手を太ももに置き、右肩を身体の中央にくるように前かがみになり軽くねじっていく
〈5～8〉身体を丸めながら起こして目は正面

次ページへ

アクティブ1-シンクロ1

〈1~4〉シンクロ1 手を太ももに置き、左肩を身体の中央になるように前かがみになり軽くねじる
 〈5~8〉頭上にバンザイ 〈7~8〉頭上にピースサインを出して、「ピース」と声を出す。



肩入れストレッチ



シンクロ1「ピース！」

一般
 コリをほくして
 筋力UP



アクティブ2解説 ロコモ予防体操：上半身トレーニング（2種類D(=F)、E）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・上半身・上腕の筋肉強化、肺活量アップや癒し効果、猫背の解消、姿勢矯正、顔位置の矯正

やり方のコツ・・・胸の筋肉を鍛える為に行っていますが、呼吸が止まらないよう注意しましょう。かみ過ぎて、猫背や反り腰にならないよう背筋をまっすぐに意識して行う事もポイントです。合掌の手の指先は、指と指の間をまっすぐに整えて伸ばし、指先で空間を突き進んでいくようなイメージを持つと、全身が引っ張られて、猫背解消にも効果があります。顔面を左右に動かす時は、顔が、胸の骨より前に出ないように首筋を伸ばし、首の回転を優しく加えるようにしましょう。眼球の水平を保ち、目をしっかりと開けた状態で行うことで、疲れ目もスッキリ、目ざからUPでカッコよくなる為のポイントの一つです。

●動きの順序 アクティブ2

- D 〈1~4〉合掌 両手を上から横に大きくひらき、胸の前で合掌に合わせる
 〈5~8〉両手どうして押し合うように胸に力を入れる（※一般写真⑤） 〈1~4〉合掌のまままっすぐ上に、少し見上げる（吸う息で）
 〈5~8〉胸の前まで腕をおろし、正面を見る（吐く息で）（※一般写真⑥）
- E 〈1~4〉合掌移動 そのまま腕を左に移動させる（※一般写真⑦）
 〈5~8〉顔を右に向ける 〈1~4〉腕を右に移動させる 〈5~8〉顔を左に向ける
- F 〈1~8〉Dの〈1~8、1~8〉をもう一度行う



※一般写真⑤ 合掌



※一般写真⑥

アクティブ2-シンクロ2（頭上でパチン。身体で音を出すシンクロ）

- 〈1~4〉片足スクワット+大胸筋（※一般写真⑧） 左足を大きく左に踏み出し膝を曲げる
- 〈5~8〉一度膝を伸ばし立ちあがってから、体重移動
- 〈1~4〉正面にもどして、合掌を6時に位置から時計まわりに1周まわす
- 〈5、6、7~8〉シンクロ2 太もも→肩→頭上の位置で手拍子を1回ずつ打っていく そしてシンクロ（※一般写真⑨）



※一般写真⑦ 合掌移動



※一般写真⑧ 片足スクワット+大胸筋



※一般写真⑨ シンクロ2



アクティブ 3 解説 ロコモ予防体操：体幹とバランス（3種類GHI）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・体幹トレーニング、平衡バランス感覚、姿勢矯正

やり方のコツ・・・まずは身体を軽くねじって、右肘と左膝を近づける簡単な片足バランス運動から行い、片足をキックで上げてみるバランス運動を行います。胸を張って、頭上にくる手の平で、天井を押すような意識をもって行くと、足は上げやすくなってきます。鍛えていかなければ、平衡感覚は40代からどんどん落ちていってしまいます。多少フラついて当たり前前と思い、チャレンジしてみてください。この「アクティブ3」が一番難易度が高いですが、練習していくうちに一番、練習成果も現れるパートです。3つ目の動作で「気をつけ」に戻す時に、ピシッと足を揃えて床方向に向かって立つ感覚が養われてくれば、姿勢美人まで、もうすぐです！

●動きの順序 アクティブ 3

G 胸を張って、肘を肩の高さあたりまで上げます。手の平は内側にし、軽くグーに握ります。

〈12〉体幹バランスa 右手を胸前に持ってきたりながら、左膝を対角線上にあげてくる。

この時軸足は少し屈伸する。（※一般写真⑩）〈34〉足と腕を、元に戻す

〈56、78〉12, 34をもう一度行う 〈12, 34, 56, 78〉1～8の反対側を行う



※一般写真⑩ 体幹バランス a

H 〈12〉体幹バランスb 左膝を軽く前に上げて〈3～6〉左膝を横方向にかかとでキックするように足を上げる。

腕は大きく開き、左手を頭上に（※一般写真⑪）

〈78〉足を肩幅に戻す。 〈1～8〉反対側も同様に行う



※一般写真⑪ 体幹バランス b

I 〈1～6〉体幹バランスc 壁をふくように両手の平をパーで右側に大きく動かし、左足を上げる〈78〉手は上げたままで「気をつけ」になるよう足を揃えておろす。 〈1～6、78〉反対側も同様に行う（※一般写真⑫）



※一般写真⑫ 体幹バランス c

アクティブ 3ーシンクロ3（身体全身を使って、Nのアルファベットを表現）

〈12〉ダッシュ 右足を右斜め前方に、ヨーイドンの形で踏み込み（左手が前）

〈3、4〉右、左と腕をふりながら膝で屈伸を2回（※一般写真⑬）

〈56、7、8〉反対側も同様に行う

〈1234〉シンクロ3 両腕と上半身を使って、大きく円を描くように右回りに動かす

〈5〉両腕を斜め一直線になるよう伸ばし、Nの形を表現〈678〉静止（※一般写真⑭）

次ページへ



※一般写真⑬ ダッシュ



※一般写真⑭ シンクロ3



アクティブ4解説 ロコモ予防体操：ふくらはぎトレーニング（3種類J KL）

●動きの効果とやりかたのコツ

動きの効果・・・ふくらはぎの筋肉の強化、足首の柔軟性、体幹の強化、肩こり解消

やり方のコツ・・・運動不足の人でも足がツル事のないよう、振付の順序の中で徐々に慣らせるように考えていますが、もし途中でツリそうになった場合は即中断して、「アクティブ4」シンクロ部分前半の「ふくらはぎストレッチ」の部分を行ってください。

片足ずつ、まずは体重をかけない状態で足首に背伸びの形を経験させる事により、土踏まずを立てる、アキレス腱が縮む等の動作を経験させています。背伸びの状態を作りながら、両腕もゆっくりと上げていく事で、背伸びの上体で身体の軸線を立てていく感覚も学ばせます。かかとを降ろしていく時には4段階の降ろし方も経験させましょう。その時には、腕を交互に降ろしてくる事で、4段階という事が全身での動作になり、行いやすくなるのと同時に、肩こり解消の為に運動も兼ねています。

最初不安があれば、椅子などに捕まりながら行うのも良いですが、何かに捕まると猫背になりがちなので、早い段階で、捕まらずに姿勢の良い状態を維持しながら、かかとの高さを低めから調整をしていった方が、結果的には効率的かもしれません。

●動きの順序 **アクティブ4 足を肩幅にして立つ、手は腰に**

- ① 〈1 2〉 ヒールレイズ足首学習 右足のかかとを上げ、膝を外に向ける 〈3 4〉 戻す 〈5 6、7 8〉 もう一度行う（※一般写真⑮）
 〈1 2、3 4、5 6、7 8〉 反対側も同様に行う



※一般写真⑮ ヒールレイズ足首学習

- ② 〈1、2、3、4、5、6〉 ペタペタヒールレイズ ペタペタと左右交互にだんだんと、かかとを上げていく（※一般写真⑯）
 〈7 8〉 かかとをおろす 〈1、2、3、4、5、6〉 もう一度行うが、このとき両腕をまっすぐ上にあげていく。目線も少し上に
 〈7 8〉 手は上げたままで、かかとだけをそっとおろす



※一般写真⑯ ペタペタヒールレイズ

- ③ 〈1~4〉 ヒールレイズ そのまま背伸びする（手は上のまま）（※一般写真⑰）
 〈5、6、7、8〉 4段階でかかとを徐々に降ろしてくる。同時に、手の平の面は正面を保ったまま、肘の高さで4段階に左右交互に降ろしてくる
 〈1~4、5、6、7、8〉 もう一度行う



※一般写真⑰ ヒールレイズ

アクティブ4ーシンクロ4（声に出して数え、グーパンチのポーズを決めましょう）

- 〈1 2〉**ふくらはぎストレッチ** おへそを左に向けて、左のつま先をめくり、右ひざを深く曲げる。両手は手の平で横面を押すように（※一般写真⑱）
 〈3 4〉もどして 〈5 6、7 8〉反対側も同様に行う



※一般写真⑱ ふくらはぎストレッチ

- 〈1、2、3、4〉**シンクロ4** 屈伸を加えながら1 2 3 4 と指折りかぞえる
 〈5〉右手をグーにし右上に突き上げる、シンクロ（※一般写真⑲）



※一般写真⑲ シンクロ4



アクティブ5解説 ロコモ予防体操：しこふみトレーニング（3種類MNO）

●**動きの効果とやりかたのコツ**

動きの効果・・・股関節の柔軟性、太もも裏の筋肉強化、腹筋肺筋強化、ストレス発散
 やり方のコツ・・・しこふみトレーニングは、バレリーナが毎日行う基礎訓練の「プリエ」という動きにも似ています。股関節周りを柔らかくし、同時に太ももの裏側も鍛えられる「しこふみトレーニング」は、美しいプロポーション作りに熱心な女性にも、是非取り入れて頂きたいエクササイズです。
 背筋は必ず伸ばし、顔面が前に出ないように、頭を身体の軸線にのせましょう。足を骨盤の付け根から外側に向けて開き、膝をゆっくりと外側に押し出していくのがコツです。爪先と膝の向きを合わせる事がコツであり、安全に行うための重要ポイントでもあるので、無理に爪先を外開きさせずに、自分の膝が外に向けられる範囲に合わせて、爪先の方角を決定しましょう。
 お腹を出したり、腰で反ったりしないで、正確にゆっくりと鍛えていきましょう。

●**動きの順序 アクティブ5 足を肩幅より若干大きめに開き、足を付け根から外向きにして、姿勢よく立つ**

- M** 〈1～4〉**しこふみバレエ** 膝を外方向に押し出すようにして、だんだんゆっくり深く曲げていき、動きを止めない。（※一般写真⑳）
 〈5～8〉ゆっくりと膝を伸ばしながら元にもどる 〈1～8〉もう一度行う **運動強度ハード**



※一般写真⑳ しこふみバレエ

- N** 〈1～4〉**しこふみパンチ** 膝を外方向に押し出すようにして深く曲げて静止
 〈5～8〉腕を胸前に持ってきて拳を握り、構える（下半身は静止中）
 〈1、2、3、4、5、6、7、8〉空手やボクササイズの要領で前に8回打ちこむ（※一般写真㉑）

運動強度ハード 次ページへ



※一般写真㉔ しこふみパンチ

- ① <1 2> しこふみ土俵入り 腕をクロスから左右に開き下に伸ばす。手の平は正面。
- <3 4 5> 膝を伸ばしながら、腕は横から大きくバンザイまであげていく。目線も上まで
- <6> 腕を胸前で交差し顎を引く <7 8> 1 2と同様に行う (※一般写真㉔)
- <1~8> 腕をだんだんバンザイまであげていき、同時に、にじりながら、足幅もだんだん狭くしていく

運動強度ハード



※一般写真㉔ しこふみ土俵入り

アクティブ5 - シンクロ5 (アクティブ1と同じ) = アクティブ1 - シンクロ1 (頭上ピース型。「ピース」と声を出すシンクロ)

- <1~4> 肩入れストレッチ 手を太ももに置き、右肩を身体の中央にくるように前かがみになり軽くねじっていく
- <5~8> 身体を丸めながら起こして目は正面
- <1~4> シンクロ5 (1と同様) 手を太ももに置き、左肩を身体の中央になるように前かがみになり軽くねじる <5 6> 頭上にバンザイ
- <7 8> 頭上にピースサインを出して、「ピース」と声を出す。(※一般写真㉔)



※一般写真㉔ シンクロ5

- 後奏・最後のポーズ <1、2、3、4> 右足からその場で、もも上げ行進 <5 6> 前に小走りして
- <7 8> 両足を肩幅にひらき、手はバンザイ (※一般写真㉔)



※一般写真㉔ 最後のポーズ

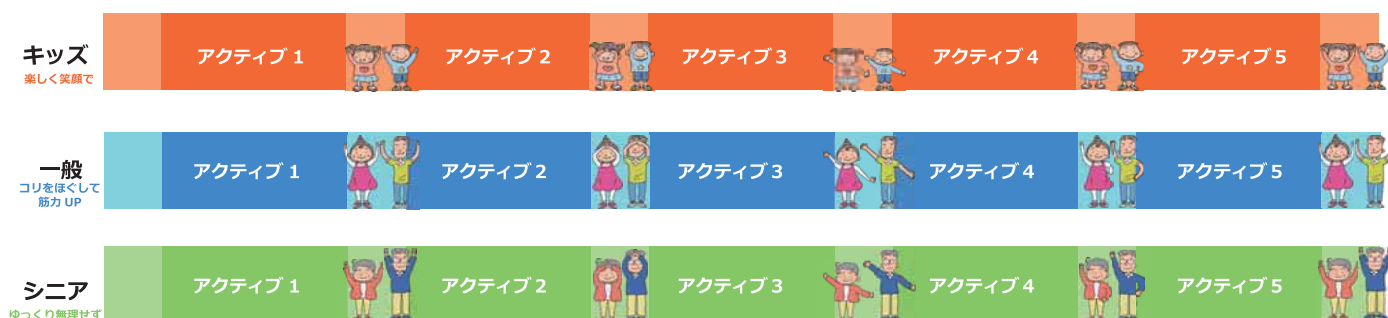




以上で解説ガイドは終了です。キッズ編、シニア編、一般編と解説してまいりましたが、説明を理解した上で、公開されている動画に合わせ、実際にやってみてください。

あまり一生懸命にやりすぎず、長く続けられるよう気軽な気持ちで挑戦してみてください。その動きの中で、それぞれの運動を一つずつクリアしていく気持ちでやってみてください。

皆様が「生涯元気」でいられるために、是非、挑戦してみてください。



ACTIVE 5 アクティブ5 (ファイブ) は
<http://www.activeforall.jp/>

※アクティブ5についてのお問い合わせは

立命館大学 BKC リサーチオフィス
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1 びわこ・くさつキャンパス
TEL: 077-561-2802 FAX: 077-561-2811 E-mail: info@activeforall.jp
担当: 安川 山田 まで



センター・オブ・イノベーション (COI) プログラム 研究成果展開事業



【中核拠点】立命館大学
BKC リサーチオフィス
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1 びわこ・くさつキャンパス
TEL: 077-561-2802 FAX: 077-561-2811
E-mail: info@activeforall.jp
HP: <http://www.activeforall.jp/>



【サテライト拠点】順天堂大学
研究戦略推進センター内 COI プロジェクト室
〒113-8421 東京都文京区本郷 2-1-1
センチュリータワー北 15F
TEL: 03-5802-1590 FAX: 03-5802-1715
E-mail: j-coi@juntendo.ac.jp
HP: <http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>

Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise

<http://www.activeforall.jp/>
<http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>



Daily Exercise

ACTIVE 5 アクティブ5 (ファイブ) は
<http://www.activeforall.jp/>

※アクティブ5についてのお問い合わせは

立命館大学 BKC リサーチオフィス
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1 びわこ・くさつキャンパス
TEL: 077-561-2802 FAX: 077-561-2811 E-mail: info@activeforall.jp
担当: 安川 山田 まで

