

生活活動・運動

一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

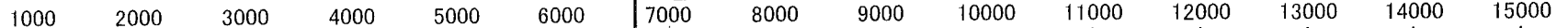
D-26(1)

(男性)

私の歩数は 歩

《年齢別に見た歩数》

少ない ←



多い →

年齢	国	A県
20～29歳	2817	13787
	5320	13892
30～39歳	3801	12713
	3989	12821
40～49歳	3849	12019
	4727	10879
50～59歳	3501	12457
	3336	12168
60～69歳	2875	11993
	2683	11239
70歳以上	1385	9387
	1125	4201

○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。

教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

【教材のねらい】

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

【資料の使い方】

- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。

一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

D-26(2)

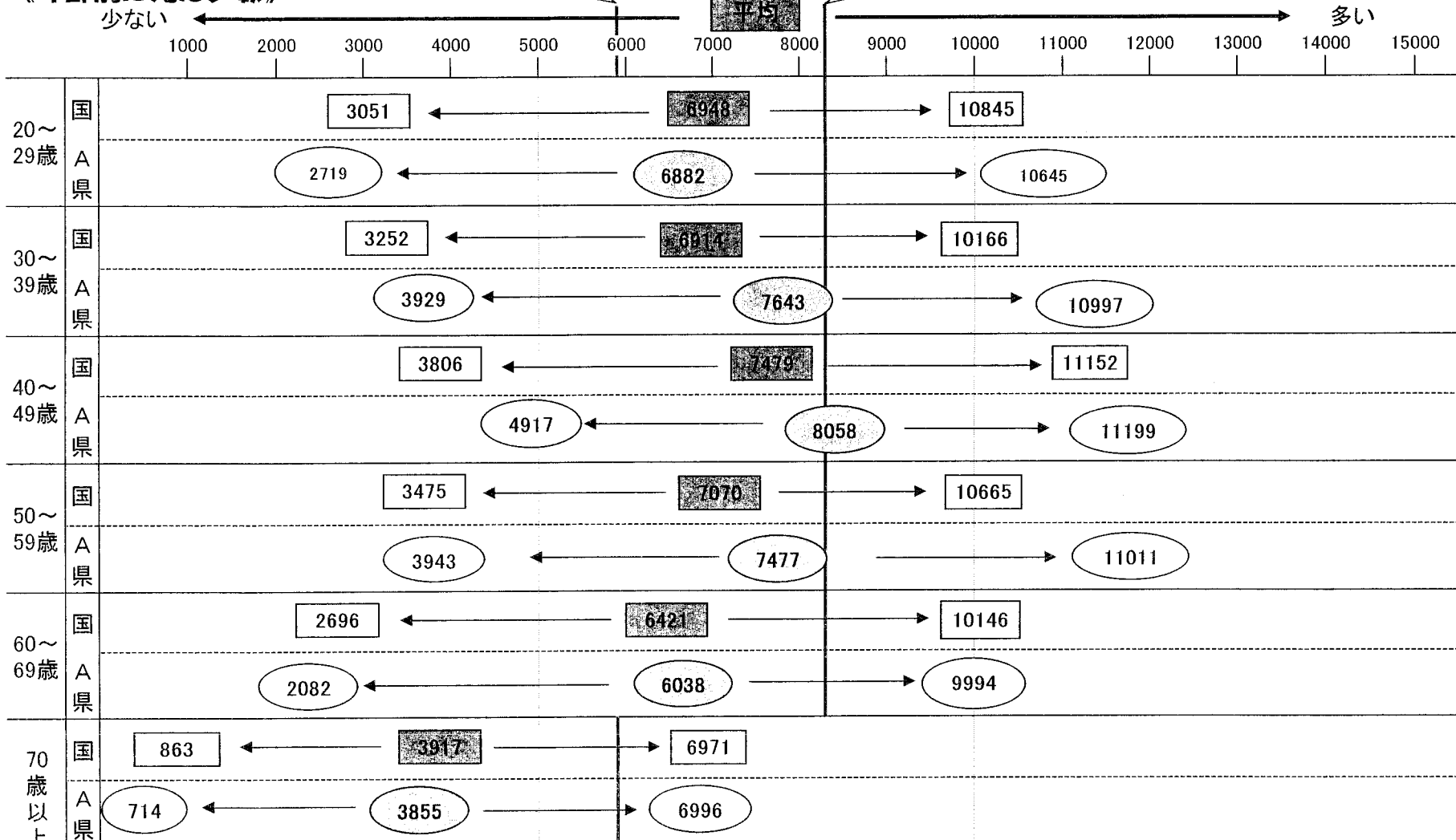
(女性)

私の歩数は 歩

《年齢別に見た歩数》

健康日本21の目標値
70歳以上女性 5,900歩以上

健康日本21の目標値
成人女性 8,300歩以上



○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。

教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

【教材のねらい】

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

【資料の使い方】

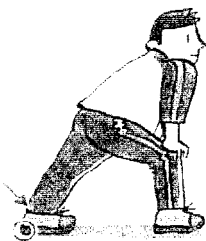
- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。

歩く時のポイント

D-27

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行きましょう!

1 かくとを伸ばす



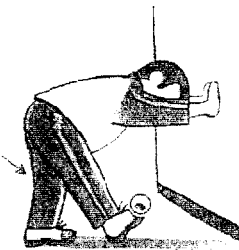
かかとを地面につけたまま伸ばします。

2 太もも表側



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。

3 太もも裏側



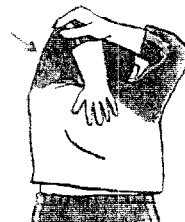
つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

4 肩



ひしを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

5 二の腕



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

ウォーキングフォームのポイント

1 頭は揺らさずしっかりと

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

4 肩は力を抜いてリラックス

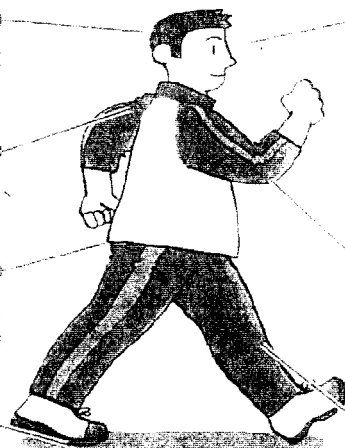
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

6 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋力が使われ、運動効果も上がります。

8 しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック! これが大事です。



2 視線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

3 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

5 ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう!

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

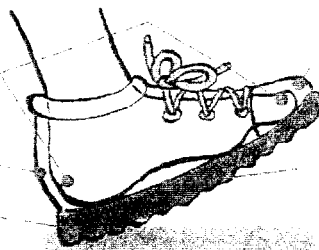
7 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばしてあげれば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- ① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- ② かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- ③ かかとの部分の靴底は少し広めて一分にショックを吸収できる厚さがある



④ 指先が余裕をもって動かせる

⑤ バットが土踏ますにフィットしている

○ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。

1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。

○天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります。

教材No. D-27

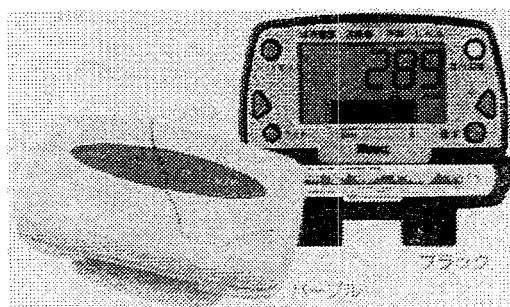
【教材のねらい】

・運動習慣のない人でもあきらめず、まずは歩く機会を増やす事が大切である。目標は1日1万歩であるが、いきなりそれを目指すのではなく、日常生活の中で歩く機会を増やすこと、調子が出てきたら正しいフォームで歩くことにより怪我を予防することができることなど、歩くときのポイントについて知ることができる。

◆歩数計・活動量計を活用しよう

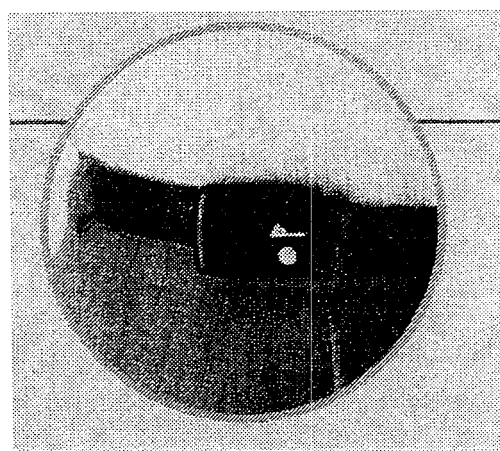
□歩数計はどのように使えばいいのでしょうか？

1. 歩数計は、日常生活全般の活動度を知るための良い道具です。
2. 日本人の一般的な生活に最低限必要な歩数はおよそ4000歩です。
3. 生活習慣病の予防には、1日あたり 8000～10000歩 歩くことが必要です。
4. 肥満や糖尿病の改善には、毎日 10000歩以上 歩くことが必要です。
5. 10分間の歩行は約1000歩にカロリーでは約40-50kcalに相当します。



□測定上の注意点

1. 歩数計は必ず腰の、ズボンのタックのあたりに装着します。位置によりセンサーの感度が変わりますので、ご注意ください。
2. 水濡れ厳禁です。トイレでの落下は最も頻繁に起こる故障の原因なので注意します。
3. 出勤中や工作中だけでなく、入浴以外の起床から就寝までの間、欠かさず装着します。
4. 平日のみならず祝祭日も装着します。



□歩数を増やすコツ

1. 通勤や買い物は自家用車を使わずに公共交通機関を使い、できるだけ歩く。
2. 専業主婦の場合、買い物・掃除・洗濯などの家事は毎日行なう。
3. いつもより少しで良いから速く歩く。
4. 昼休みなど食後には散歩をする。
5. 勤務中、コピーや書類提出などは自分で行なう。
6. 日常生活の中で「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」という場所を決める。

教材No. D-28

【教材のねらい】

- ・歩数計を用いて適切に歩数を測定するために、歩数計、活動量計の使い方、測定上の留意点について知ることができる。
- ・日常生活の中で歩数を増やすコツについて知ることができる。

◆目標心拍数を計算しよう

①安静時の1分間の心拍数を測りましょう。

人差し指、中指、薬指の3本を親指の付け根にある動脈に軽くあてて測ります。



①安静時心拍数

②最大心拍数を計算しましょう。

計算式

$$220 - \text{年齢} = \text{②最大心拍数}$$

③目標心拍数を計算しましょう。

計算式

$$\text{①安静時心拍数} + (\text{②最大心拍数} - \text{①安静時心拍数}) \times 0.5 = \text{③目標心拍数}$$

(運動の強さ)

■望ましい運動の強さ

目標心拍数の計算式の“運動の強さ”に当てはめます。

かなり楽だな 0.5	やや楽だな 0.6	ややきついな 0.7
---------------	--------------	---------------

■簡単に当てはめてみると

年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
運動時間 (1週間の合計)	180	170	160	150	140
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

注) この目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が「かなり楽だな」と感じる強度の運動をした場合の心拍数を示します。

■運動量

運動によるエネルギー消費カロリーは、体重と移動距離によって、次の式で簡単に計算できます。

計算式

$$\begin{pmatrix} \text{普通歩行:0.5} \\ \text{速歩:0.8} \\ \text{ランニング:1.0} \end{pmatrix} \times \text{体重(kg)} \times \text{歩いた距離(km)} = \text{運動量}$$

例) 普通歩行で体重75kgの人が5km歩いた場合→ $0.5 \times 75 \times 5 = 187.5$ キロカロリーになります。

教材No. D-29

【教材のねらい】

・運動を始める前に、自分の目標心拍数を計算し、望ましい運動量を知ることができる。

◆ストレッチ体操

- ◎呼吸をとめないようにしましょう
- ◎痛みを感じない範囲でおこないましょう
- ◎反動をつけないようにしましょう
- ◎20秒以上かけてゆっくりおこないましょう

深呼吸(3回)



- ・ ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・ 鼻から吸って口から吐きましょう

体側



- ・ 片手は床に置き、反対の手は上に上げます
- ・ 腰から指先まで体の横がしっかり伸びるように指先を斜め上に向けていきましょう

全身



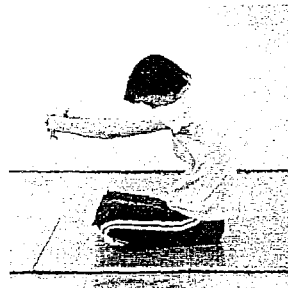
- ・ 手を組んで手のひらを上にしっかり伸びましょう

股関節



- ・ 足の裏と裏をあわせ、自分の方へ引き寄せます
- ・ 胸を張り、息を吐きながら体を前に倒していきます

背中



- ・ 手を組んでお臍を覗き込みます
- ・ 大きなボールを抱えるように背中を丸めていきましょう

もも裏



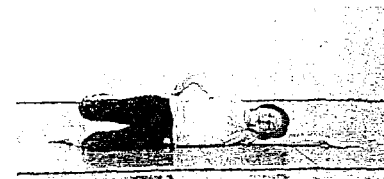
- ・ 片足を伸ばし、反対の足は膝を曲げてももの内側に寄せます
- ・ 伸ばした足のつま先は天井に向けたままつま先の方へ体を倒します

胸



- ・ 手を後ろで組みましょう
- ・ 肩甲骨と肩甲骨を寄せて、組んだ手を斜め下に伸ばし、大きく胸を張っていきます

もも前



- ・ 横向きになったら、下の手は伸ばし、その上に頭を置きましょう
- ・ 足は軽く曲げておきましょう
- ・ 天井側の足首を持ってお尻に引き寄せます

教材No. D-30

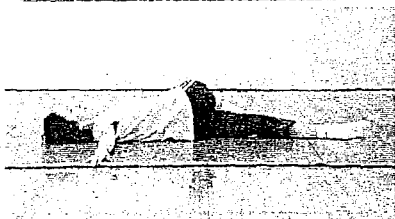
【教材のねらい】

・ストレッチ体操の実施方法を知ることができる。



ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防改善だけでなく、リラックス効果を高め、ストレス解消・心身のリフレッシュにも効果的です。

腰

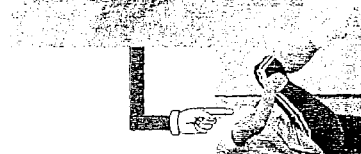


- ・仰向けになり、手を横に広げましょう
- ・片膝を上げ、ゆっくり反対方向へ倒していきましょう
- ・肩が床から離れないように腰を捻ります

お尻



- ・両手で片膝を抱え、膝が胸につくように引きつけます



- ・上記が難しい方は…
- ・膝を抱えるのが難しい方は膝の後ろに手を回し、引き寄せましょう

アキレス腱



- ・片膝を立て、立てた足のつま先が膝から前に出ないように自分の方へ引き寄せます
- ・踵が床から離れないように立てた方の足に体重をかけます



- ・上記が難しい方は…
- ・踵を押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

肩その1



- ・片手を前に出し、反対の手で肘から自分の方へ引き寄せます

肩その2



- ・手を組んで両手を上に上げます
- ・頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきましょう

首



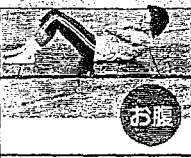
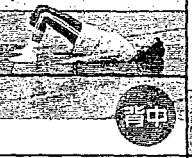



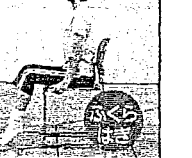

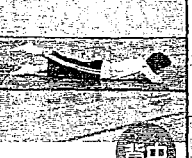




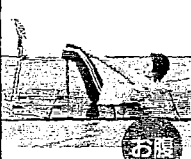
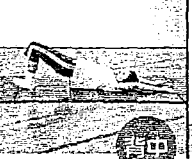

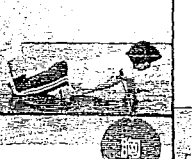


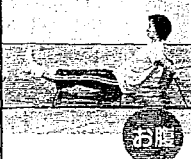
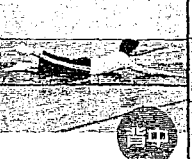





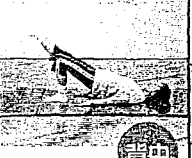


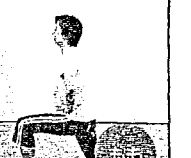


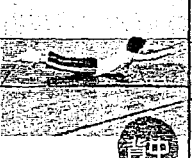
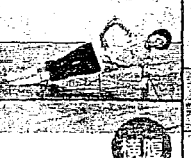



- ・手を床につけます
- ・首を横に傾けましょう
- ・元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ・ゆっくりと回しましょう

深呼吸(3回)



- ・ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・鼻から吸って口から吐きましょう

◆トレーニング一覧表

		体幹-前	体幹-後	体幹-横	上半身	大 腿	下 腿
初級	1						
		トランクカール	スパイン ヒップリフト	サイドベンド	壁 プッシュアップ	初級スクワット	シーテッド カーフレイズ
	2						
		椅子ニー斯拉スト	片足 バックアーチ	トランクツイスト	初級 ディップス	椅子 エクステンション	シーテッド トゥレイズ
中級	1						
		クランチ	両手上スパイン ヒップリフト	ツイスティング ニーアップ	膝つき プッシュアップ	中級スクワット	カーフレイズ
	2						
		ニー斯拉スト	クロスバック アーチ	中級サイド ヒップリフト	中級 ディップス	アブダクション	トゥレイズ
上級	1						
		レッグレイズ	片足スパイン ヒップリフト	ツイスティング シットアップ	プッシュアップ	フロントランジ	シングル カーフレイズ
	2						
		ヒップレイズ	スワン	上級サイド ヒップリフト	上級ディップス	アダクション	かかと歩き (2m=1回)

教材No. D-31

【教材のねらい】

・自分のレベルにあったトレーニングを理解し、どこに作用しているかを知ることができる。