
健康寿命をスポーツで伸ばしたい方へ

最近
貯筋してますか？



自分の思うように体を動かす

コーディネーション
トレーニングとは

手足や体の動きをスムーズに、
そしてバランスよく協調させるための運動



自分の思うように体を動かす

なぜやるのか？



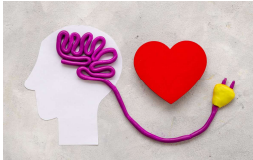
01.転倒予防

体のバランス感覚を養い、転倒のリスクを減らします。



02.生活の質向上(QOLの向上)

日常生活でスムーズに動けるようになり、自立した生活を送る助けになります。



03.認知機能の維持・向上

脳への刺激となり、認知機能の低下予防に繋がります。

自宅でできる貯筋トレーニング

自宅でできる 貯筋トレーニング

「貯金」はお金がないと
できませんが

「貯筋」はお金はいらない！
筋肉を使って貯めましょう 💰



自宅でできる貯筋トレーニング

自宅でできる貯筋トレーニング



01.時間、場所を選ばない

体のバランス感覚を養い、転倒のリスクを減らします。



02.コストをかけずに健康を目指す

日常生活でスムーズに動けるようになり、自立した生活を送る助けになります。



03.手軽で継続しやすい

脳への刺激となり、認知機能の低下予防に繋がります。

自宅でできる貯筋トレーニング

準備するもの

・運動しやすい服装

・椅子

※コマがないもの、可能であれば背もたれのあるもの

・水分



自宅でできる貯筋トレーニング

ステップ①



座位 プログラム 〈いす〉

手の支えなしに、脚の力だけでいすから立ち上がれない場合は、座位プログラム〈いす〉から始めましょう。
座位プログラム〈いす〉は、次の5種目から構成されています。

つまさき



すねの筋肉を
鍛えます

かかと



ふくらはぎの
筋肉を鍛えます

キック



太ももの前側の
筋肉を鍛えます

もも



股関節まわりの
筋肉を鍛えます

おなか



おなかの筋肉を
鍛えます

各種目 16 回 2 セットが無理なくこなせるようになったら、立位プログラムへアップしましょう。

参考資料：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 貯金運動

自宅でできる貯筋トレーニング

ステップ②



立位 プログラム

手の支えなしに、脚の力だけでいすから立ち上がれる場合は、立位プログラムを行いましょう。
立位プログラムは、次の5種目から構成されています。

いす



太ももの前側の
筋肉を鍛えます

アップ



股関節まわりの
筋肉を鍛えます

背伸び



ふくらはぎの
筋肉を鍛えます

横上げ



お尻（横）の
筋肉を鍛えます

おなか



おなかの筋肉を
鍛えます

各種目 16 回 2 セットを毎日行いましょう。

参考資料：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 貯金運動