

今期最終のスポーツセミナーのご報告です。

曲田側、2月1日～21日まで所要で和歌山に不在、今期最終のセミナーも忘却の彼方でした。今回は為になる話し満載です。資料だけはしっかり頂きましたので皆様へお知らせ致します。

受講定員は、50名でした。兎も角、体を動かしましょう！！

令和6年度わかやまスポーツ伝承館 第3回スポーツセミナー



転ばぬ先の筋トレ



一生げんきで歩くために必要なのは
どんな杖よりも強い足腰

2月22日(土) 13:30～14:30
フォルテワジマ3階 多目的ホール

講師：山口隼澄 和歌山県立医科大学げんき開発研究所 研究員

申込はお電話で… 073-423-2215 わかやまスポーツ伝承館

定員：50名（定員になり次第締切）事前申込必要

参加料：無料

少し体を動かしますので、軽装でお越しください。
飲み物、タオル等は各自でご準備ください。



073-423-2215

転ばぬ先の筋トレ



～一生げんきで歩くために必要なのはどんな杖より強い足腰～

和歌山県立医科大学 げんき開発研究所
山口 隼澄

◆現在の所属先

・2021年1月から

和歌山県立医科大学 みらい医療推進センター げんき開発研究所
→和歌山市本町フォルテワジマ5階のにある研究所/トレーニング施設



◆所属先での活動

▶トレーニングルーム施設管理

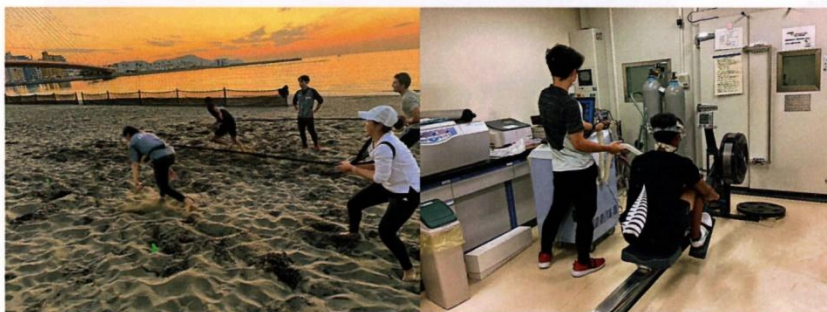
- ・医療施設に併設されたトレーニングルームの安全管理や利用者への健康増進サポート



▶アスリートサポート

・トレーニングサポート及び体力測定

→和歌山セーリングセンターにて行われる合宿や選考会にスタッフとして参加し、トレーニングサポート、ウォーミングアップ、体力測定・フィードバックを行う



令和6年度強化スタッフ

認定証

セーリング
山口 隼澄 殿

あなたを令和6年度日本オリンピック委員会
強化スタッフ（医・科学スタッフ）として認定しま
す

令和6年4月1日
公益財団法人 日本オリンピック委員会 会長

山下泰三

和歌山NTC・オリンピック強化スタッフ（セーリング）
育成年代の強化スタッフとして合宿帯同



Question

Q.2週間、運動をさぼるとどれくらい筋力は低下する？

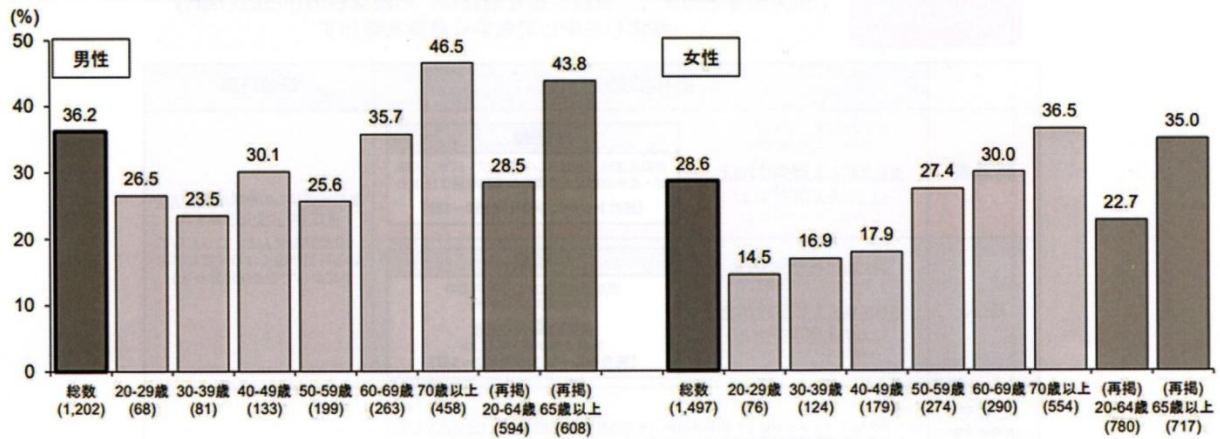
A.20代は筋力が**1/3**に60代は**1/4**に

1度失った筋力を取り戻すのには3倍の時間と努力が必要

運動不足になると？



図 24 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



※運動習慣：1回30分以上の運動を週2回としてそれを1年以上継続している

スポーツ庁 令和5年度スポーツ実施状況等に関する世論調査

Q12.運動不足を感じますか。

								(%)
		全体	大いに 感じる①	ある程度 感じる②	感じる ①+②	あまり 感じない	ほとんど (全く) 感じない	感じない ③+④
全体		40000	34.1	43.8	77.9	17.0	5.1	22.1
性別	男性	19919	29.4	45.2	74.6	19.0	6.4	25.4
	女性	20061	38.8	42.5	81.3	15.0	3.8	18.8
年代	10代	898	29.6	45.4	75.0	17.3	7.7	25.0
	20代	5160	31.9	43.2	75.1	16.9	8.0	24.9
	30代	5769	40.1	40.6	80.7	14.2	5.1	19.3
	40代	7533	40.2	41.3	81.5	14.0	4.4	18.4
	50代	7265	39.0	43.4	82.4	13.2	4.4	17.6
	60代	6428	30.3	46.9	77.2	18.6	4.3	22.9
	70代	6947	23.2	46.8	70.0	25.1	4.8	29.9

約7割～8割の人が運動不足を感じている

どんな運動がいいのか？

全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p> <p>運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング^{※1}を週2〜3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する</p> <p>(立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎないよ うに少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p> <p>運動</p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】</p>	
こども	<p>(参考)</p> <p>・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う</p> <p>・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う</p> <p>・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム^{※2}を減らす。</p>	

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う開立伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

運動量の目安

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75〜85m/分、ほとんどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、車椅子を押す、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く≒107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	こどもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い≒53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、こどもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	こどもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、こどもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い≒53m/分)、こども・動物と遊ぶ(立位、軽度)


国立健康・栄養研究所改訂版「身体活動のメッツ(MET)表」より改定
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf

成人：1週間(7日)で23メッツ×時間
高齢者：1週間(7日)で15メッツ×時間

運動量の目安

- 運動をすることの重要性がわかりましたか？
- 筋力の低下によって転倒やけがのリスクは高まります。
→寝たきりや要介護の原因になります
- 毎日の継続的な運動が重要です。
→でも辛い運動は嫌だな、、、

そんな皆さんに!!



家でできる
筋力トレーニングを
紹介します!!

—トレーニングを行う前に—

—注意点—

①どんなトレーニングも**自然な呼吸**で行いましょう

→息を止めると

- ・ストレッチの効果が半減
- ・血圧が急上昇する危険性があります。

楽しく、安全に
トレーニング
しましょう

②**無理のない範囲**で行ってください

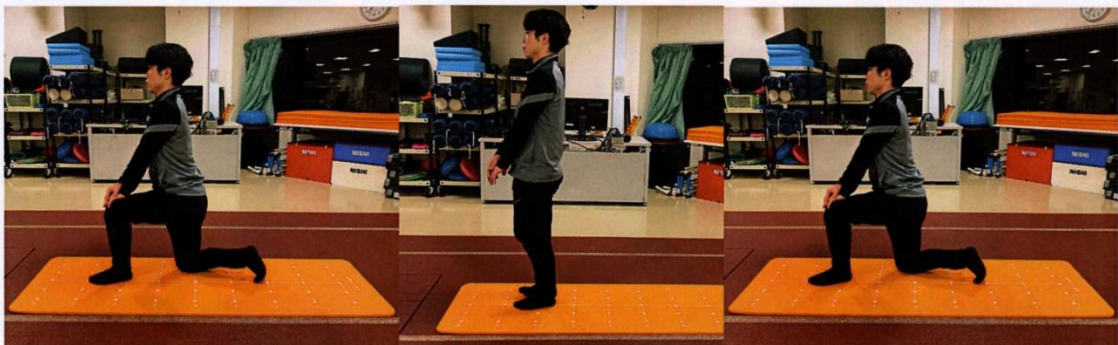
→無茶なトレーニングは怪我の原因になります。



筋力チェックLevel1

片膝をついた状態で両手を膝の上に置き、両手の力も使ってゆっくりと立ち上がる
立ち上がった後ゆっくりと最初の姿勢に戻る

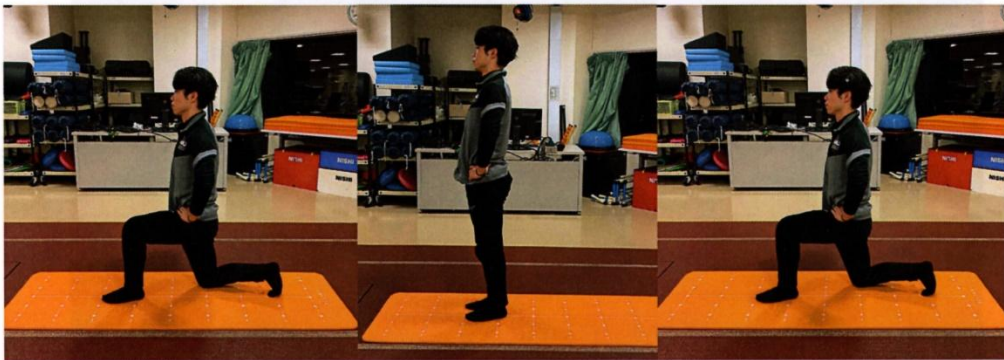
各脚3回のうちバランスを崩さずにゆっくり戻れたら**1点獲得**



筋力チェックLevel2

片膝をついた状態で両手を腰に当て、ゆっくりと立ち上がる
立ち上がった後ゆっくりと最初の姿勢に戻る

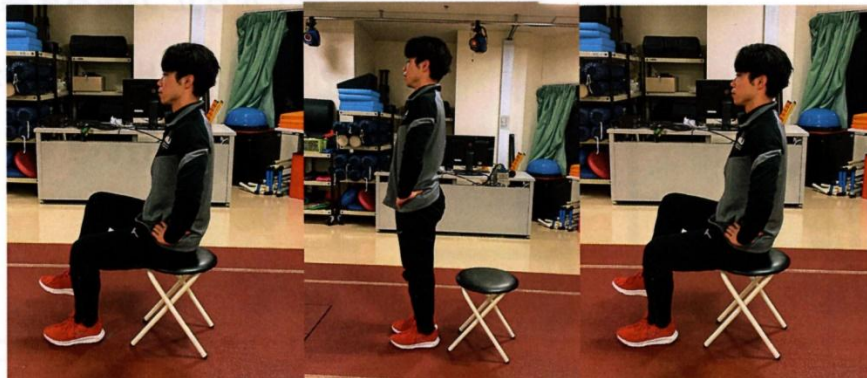
各脚3回のうちバランスを崩さずにゆっくり戻れたら **2点獲得**
できなければ1点



筋力チェックLevel3

椅子に座り片膝を地面から上げた状態で両手を腰に当て、ゆっくりと立ち上がる
立ち上がった後ゆっくりと最初の姿勢に戻る

各脚3回のうちバランスを崩さずにゆっくり戻れたら **3点獲得**
できなければ2点



筋力チェックLevel4

椅子に座り片足を膝に乗せた状態で両手を腰に当て、
ゆっくりと立ち上がれたらゆっくりと最初の姿勢に戻る

各脚3回のうちバランスを崩さずにゆっくり戻れたら4点獲得
できなければ3点



筋力チェックLevel5

30秒椅子立ち上がりテスト



胸の前で腕を組み
椅子から立つ-座るを繰り返す

30秒間で何回繰り返すことができるか

2回行います

回数の目安

男性

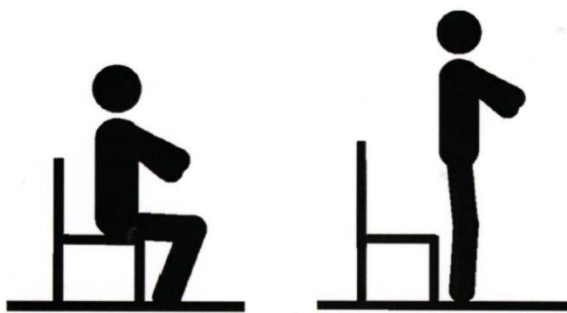
女性

年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている	年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	22以下	23～27	28～32	33～37	38以上	20～29歳	17以下	18～22	23～28	29～34	35以上
30～39歳	20以下	21～25	26～30	31～36	37以上	30～39歳	17以下	18～23	24～28	29～33	34以上
40～49歳	19以下	20～24	25～29	30～35	36以上	40～49歳	16以下	17～22	23～27	28～33	34以上
50～59歳	17以下	18～21	22～27	28～31	32以上	50～59歳	15以下	16～19	20～24	25～29	30以上
60～64歳	13以下	14～19	20～25	26～31	32以上	60～64歳	13以下	14～18	19～23	24～28	29以上
65～69歳	13以下	14～17	18～21	22～25	26以上	65～69歳	11以下	12～16	17～21	22～26	27以上
70～74歳	11以下	12～15	16～20	21～24	25以上	70～74歳	9以下	10～14	15～19	20～23	24以上
75～79歳	10以下	11～14	15～17	18～21	22以上	75～79歳	8以下	9～12	13～17	18～21	22以上
80歳以上	9以下	10～13	14～16	17～19	20以上	80歳以上	8以下	9～12	13～16	17～19	20以上

30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）成績の加齢変化と標準値の作成，臨床スポーツ医学20（3）：349-355，2003

トレーニング

Sit-to-Stand :STSトレーニング



テストと同じ姿勢で
12回連続して立ち上がります。
12回×4セット

立ち上がる時の速度をできるだけ
素早くすることを意識しましょう！

立ち上がる時に息を吐きましょう！！
しっかり地面を押すことを
意識すると効果的です