

TANITA

おうちで運動

zakritz

運動機能分析装置 ザリッツ

本プログラムは国立研究開発法人科学技術振興機構 (JST)の研究成果展開事業「センター・オブ・イノベーション (COI)プログラム」の支援ならびに筑波大学大蔵研究室の支援のもと作成いたしました。

もくじ

はじめに	2
トレーニングの目標値	3
準備運動	
1. からだの側面を伸ばす	4
2. 首をまわす	4
3. ふくらはぎを伸ばす	5
4. 太もも前面を伸ばす	5
筋力トレーニング	
1. スクワット	6
2. ひざの曲げ伸ばし	7
3. 椅子からの立ち上がり	7
バランストレーニング	
1. 片脚立ち	8
2. かかと上げ	9
3. もも上げ	9
運動日記	
記入例	10
記録用紙	11

はじめに

準備運動

筋力トレーニング

バランストレーニング

はじめに

準備するもの

背もたれのある安定した椅子



トレーニングのポイント

・筋肉を意識する

使っている部位を意識してトレーニングしましょう。

・呼吸を意識する

力を入れるときに息を吐くように意識しましょう。

トレーニングは息を止めずに行いましょう。

・継続する

運動日記(👉 P.10)を活用してゆっくり長く続けていきましょう。

継続的にトレーニングすることで効果を実感できるようになります。

注意事項

- ・トレーニングの回数はザリッツの結果に応じて異なります。
始める前に目標値(👉 P.3)を確認しましょう。
- ・トレーニング前に必ず準備運動をしましょう。
- ・転倒しないように注意しましょう。
- ・トレーニング内容に不安がある方は、医師や専門家に相談してから始めましょう。
- ・痛みがある場合は無理をせず、回数を調整しましょう。
- ・痛みが続く場合は運動を中止して医師や専門家に相談してください。

トレーニングの目標値

筋力トレーニングの目標値

表示された「素早さ」が、A～Eのどこに該当するかを確認し、結果に応じた回数を実施しましょう。

		A	B	C	D	E
男性	18～69才	～8.8	8.9～10.4	10.5～12.0	12.1～13.6	13.7～
	70～74才	～7.4	7.5～9.6	9.7～11.8	11.9～13.6	13.7～
	75～79才	～7.4	7.5～9.3	9.4～11.2	11.3～13.1	13.2～
	80才以上	～5.8	5.9～7.9	8.0～10.0	10.1～12.1	12.2～
女性	18～69才	～8.2	8.3～9.5	9.6～10.9	11.0～12.2	12.3～
	70～74才	～7.0	7.1～8.5	8.6～10.1	10.2～11.7	11.8～
	75～79才	～6.0	6.1～7.8	7.9～9.7	9.8～11.5	11.6～
	80才以上	～4.1	4.2～6.2	6.3～8.4	8.5～10.6	10.7～
1.スクワット		5回	7回	10回	12回	15回
2.ひざの 曲げ伸ばし		片脚 5回ずつ	片脚 6回ずつ	片脚 7回ずつ	片脚 9回ずつ	片脚 10回ずつ
3.椅子からの 立ち上がり		10回	12回	14回	18回	20回

バランストレーニングの目標値

表示された「安定性」が、A～Cのどこに該当するかを確認し、結果に応じた回数を実施しましょう。

		A	B	C
18才以上男女共通		～44.9	45.0～54.9	55.0～
1.片脚立ち		30秒	50秒	60秒
2.かかと上げ		10回	16回	20回
3.もも上げ		片脚5回ずつ	片脚8回ずつ	片脚10回ずつ

準備運動

準備運動 1. からだの側面を伸ばす



右手で左手の親指をつかみます。背のびをして、そのままゆっくりと左手の親指をひっぱるように右にからだを倒していきます。

- ・肩から腰にかけてのびを感じながら10～20秒程度ゆっくりと伸ばします。
- ・反対側も同様に伸ばします。
- ・心地よい程度に2～3回くり返します。
- ・椅子に座って行ってもかまいません。

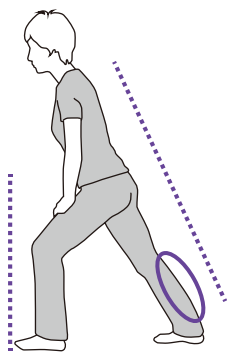
準備運動 2. 首をまわす



全身の力をぬいてリラックスし、目は閉じずに頭の重さを感じながら肩の上を転がすようにまわします。

- ・左右交互に4～5回ゆっくりとまわします。
- ・後ろは浅めにまわします。

準備運動 3. ふくらはぎを伸ばす



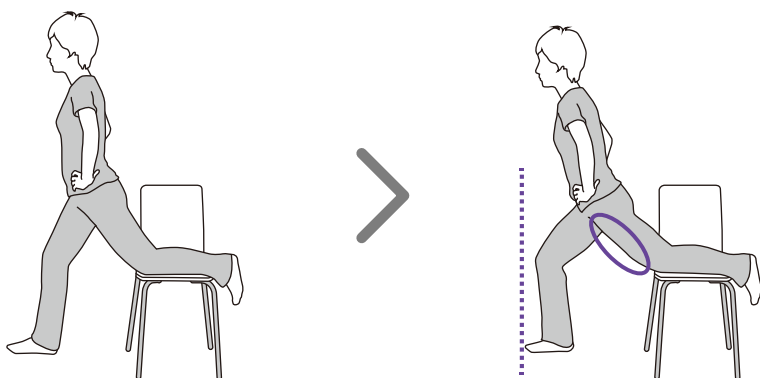
脚を前後に開き、つま先は前にむけ、かかともしっかりと床につけます。ふくらはぎがピンと張り、心地よいところまで伸ばします。

- ・ひざがつま先より前に出ないように注意しましょう。
- ・背中、おしり、後ろ脚が一直線になるよう意識します。



- ・前後の脚の間隔でふくらはぎの張りを調整します。
- ・椅子や壁に手をつけて行ってもかまいません。
- ・反動をつけず、息を吐きながら心地よいところまで伸ばします。
- ・左右交互に1回15秒間を2回ずつ行います。

準備運動 4. 太もも前面を伸ばす



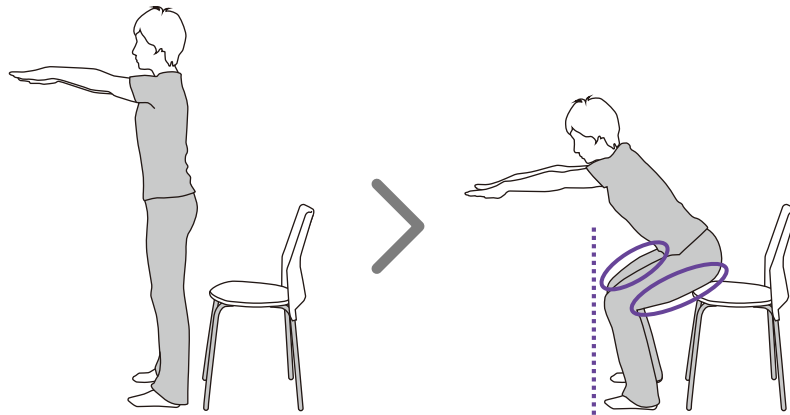
すねを載せられる程度の位置に椅子を横向きに置き、前に立ちます。片方の脚のすねを椅子の座面に載せ、載せた方の脚の太もも前面を伸ばします。

- ・ひざがつま先より前に出ないように注意しましょう。
- ・左右交互に1回15秒間を2回ずつ行います。
- ・バランスを崩さないように気をつけましょう。

※ひざに痛みがある方は医師や専門家に相談してから始めましょう。

筋力トレーニング 始める前に目標値を確認しましょう(👁️ P.3)。

筋力トレーニング 1.スクワット



太もも前面、後面、おしりに力が入っていることを意識しましょう。

浅めに座れる程度の位置に椅子を置き、その前に立ちましょう。

1. 腹筋を意識して背筋を伸ばし、姿勢を正します。
2. 脚を肩幅程度に開きます。
3. 腕を肩の高さで前に伸ばします。
4. 胸を張り、おしりを後ろに突き出しながら4秒かけて腰を下ろしていきます。
5. おしりが椅子にふれる程度のところで10秒程度維持します。
ひざがつま先より出ないように注意しましょう。
「1、2、3・・・」と声を出しながら行うと良いでしょう。
6. 4秒かけてゆっくりと立ち上がります。

※ひざに不安がある方、痛みを感じる方は医師や専門家に相談のうえ行いましょう。

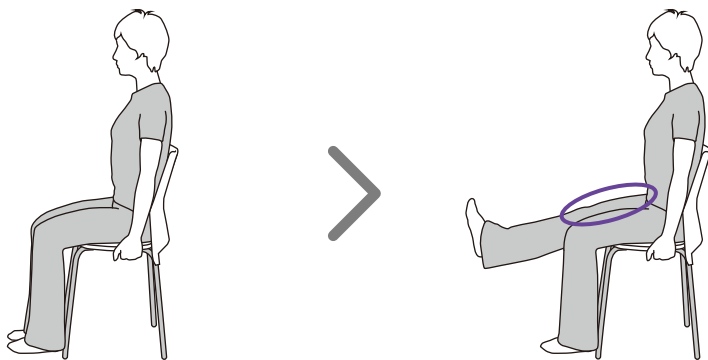
はじめに

準備運動

筋力トレーニング

バランストレーニング

筋力トレーニング 2. ひざの曲げ伸ばし

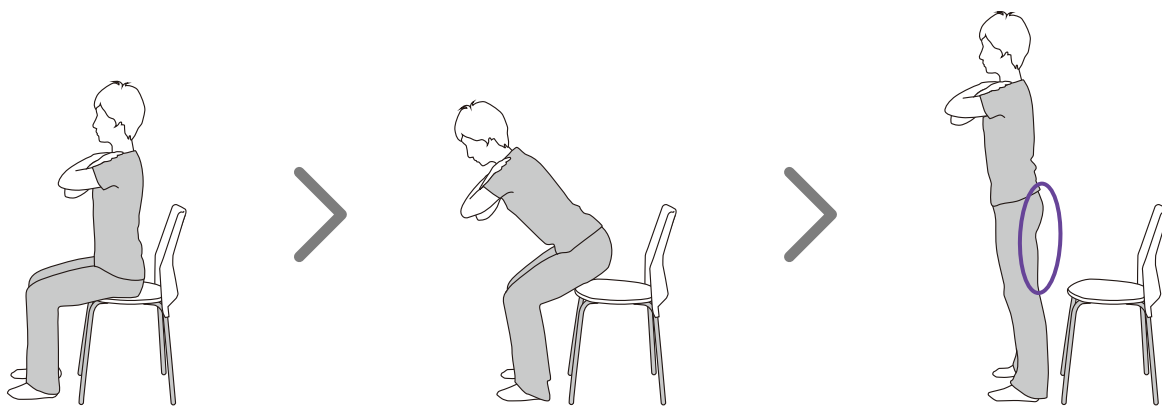


太もも前面を
意識しましょう。

1. 背筋をのばし、腹筋を意識しながら深めに座ります。
 2. 椅子の端を持ち、太ももをしっかりと椅子につけます。
 3. 4秒かけて片方の脚を軽く上にあげ、その姿勢を1秒間維持します。
 4. 4秒かけて脚をゆっくりと下ろします。
- 左右交互に行いましょう。

※腰に痛みを感じる場合は、軽く背もたれを利用しましょう。

筋力トレーニング 3. 椅子からの立ち上がり



1. 浅めに座り、姿勢を正し、肩幅程度に脚を開きます。腕を胸の前で組みます。
2. お腹をのぞきこみながら（おじぎをするように）脚に力を入れて、すばやく立ち上がります。
3. ひざをまっすぐにし、おしりと太ももをきゅっと締め、姿勢よく立ちます。
4. 椅子の位置を確認してゆっくりと座ります。



腕を胸の前に組んで立ち上がることが難しい方は手をひざの上やひじ掛けに置き、立ち上がりましょう。

※ひざに不安がある方、痛みを感じる方は医師や専門家に相談のうえ行いましょう。

はじめに

準備運動

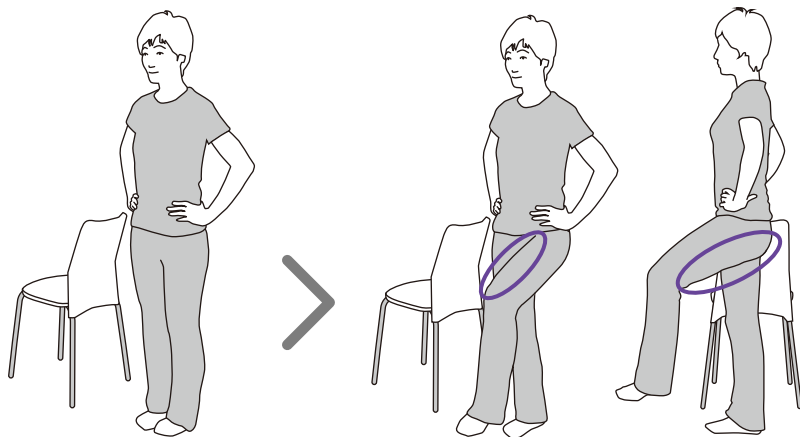
筋力トレーニング

バランストレーニング

バランストレーニング

始める前に目標値を確認しましょう(👉 P.3)。

バランストレーニング 1.片脚立ち



太ももまわり、おしりまわりに力が入っていることを意識しましょう。

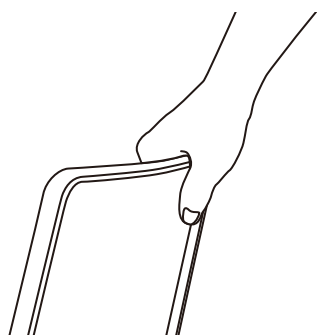
1. 腰に手をあてて姿勢よく立ちます。
2. 片方の脚をゆっくりと上げ目標値(👉 P.3)に合わせて姿勢を維持します。
「1、2、3・・・」と声を出しながら行うと良いでしょう。
左右交互に行いましょう。

※途中ふらついたら、上げている脚をすぐに下ろしましょう。

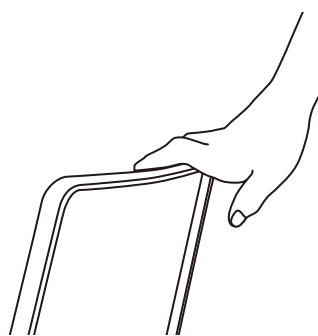
※転倒しないように注意しましょう。転倒の不安がある(危険が高い)方は椅子や壁を利用しましょう。

苦手な方

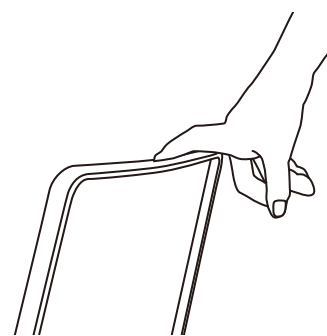
初めは支えを利用し、徐々に支えを減らしましょう。



初めは
手のひら全体



慣れてきたら
手の先



さらに慣れてきたら
指1本

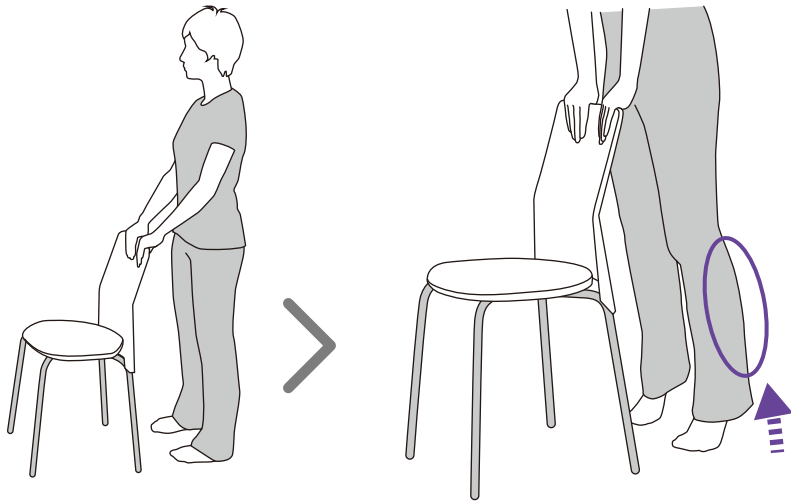
はじめに

準備運動

筋力トレーニング

バランストレーニング

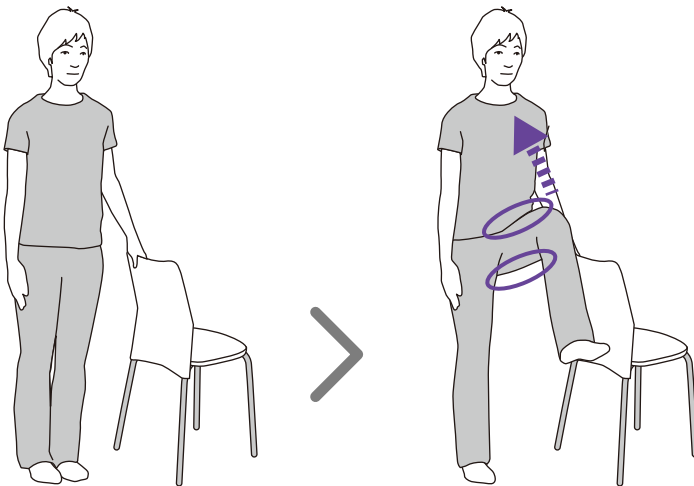
バランストレーニング 2. かかと上げ



ふくらはぎを
意識しましょう。

1. 腹筋を意識し、姿勢よく立ちます。
2. 肩幅程度に脚を開き、椅子の背もたれを持ちます。
3. 4秒かけてゆっくりとかかとを上げていきます。できるだけ高く上げるように意識しましょう。
4. 4秒かけてかかとをゆっくりと下ろします。

バランストレーニング 3. もも上げ



太もも前面、後面を
意識しましょう。

1. 腹筋を意識して、姿勢よく立ちます。
2. 姿勢を保ったまま、ひざを胸の方に引き上げます。
引き上げる脚は股関節からしっかりと上げます。支えている脚はしっかりと地面を踏みしめるように意識しましょう。
3. 4秒かけて脚をできるだけ高く上げます。
4. 4秒かけて脚をゆっくりと下ろします。
左右交互に行いましょう。
ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

はじめに

準備運動

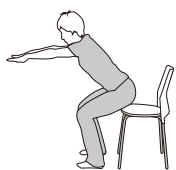

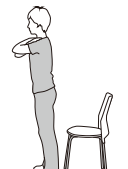



筋力トレーニング

バランストレーニング

運動日記

記入例

実際の「運動日記」は次ページをコピーしてご活用ください。

日にち		4 / 1 (月)	4 / 2 (火)	4 / 3 (水)	4 / 4 (木)	4 / 5 (金)	4 / 6 (土)	4 / 7 (日)
今日の体調		<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input checked="" type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input checked="" type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input checked="" type="checkbox"/> いまいち
準備運動		<input type="checkbox"/> しっかり <input checked="" type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input checked="" type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し
スクワット 	回数	7	4	7	8	7	8	8
	セット	1	1	1	1	1	1	1
ひざの曲げ伸ばし 	片脚	5回	5回	9回	10回	8回	10回	9回
	両脚とも行う	1セット	2セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット
椅子からの立ち上がり 	回数	12	5	10	8	10	10	10
	セット	1	2	1	1	1	1	1
片脚立ち 	片脚	30秒	27秒	25秒	30秒	25秒	30秒	24秒
	両脚とも行う	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット
かかと上げ 	回数	10	9	10	8	10	7	8
	セット	1	1	1	1	1	1	1
もも上げ 	片脚	5回	8回	10回	8回	10回	7回	9回
	両脚とも行う	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット

今日の体調に
チェック「✓」を
入れましょう。

準備運動の
該当項目に
チェック「✓」を
入れましょう。

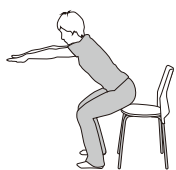

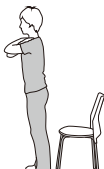



P.3をもとに
目標値を
記入しましょう。

実際にトレーニングした回数/
セット数を記入
しましょう。

今週をふり
かえてどうでした
か?がんばったこと、
思ったことなど自由に
記入しましょう。

☆今週をふりかえてみて

運動日記

日にち	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
今日の体調	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち
準備運動	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し
スクワット 	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット
ひざの曲げ伸ばし 	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット
椅子からの立ち上がり 	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット
片脚立ち 	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット	片脚 秒 両脚とも行う セット
かかと上げ 	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット	回数 セット
もも上げ 	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット	片脚 回数 両脚とも行う セット

☆今週をふりかえってみて

