



ますます元気グループ

「ますます元気グループ」の方は、普段から元気に活動している方だと思います。5年先、10年先も元気で活動的な生活を送りましょう！

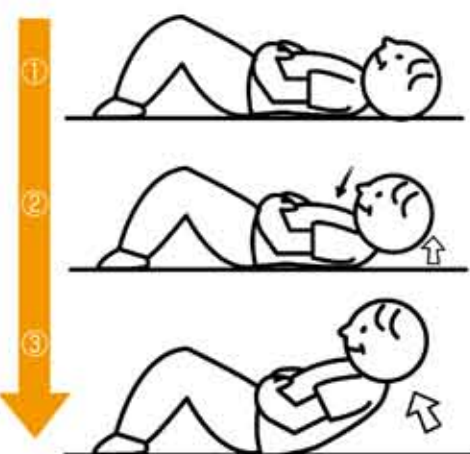
スクワット

両足を肩幅くらいに開き、よい姿勢で立ちます。ゆっくり膝を曲げて、少し止めてから、ゆっくりと立ち上がります。膝は直角以上には曲げないようにしましょう。5～10回、1～3セット。



上体おこし腹筋

仰向けになり、膝を曲げます。指を揃えて、下腹部に当て、ゆっくりとあごを引いて、後頭部を浮かせ、ゆっくり上体を起こします。4秒止めて、じわじわと下ろして元に戻ります。腰痛が心配な人は無理をしないでください。5～10回、1～3セット。



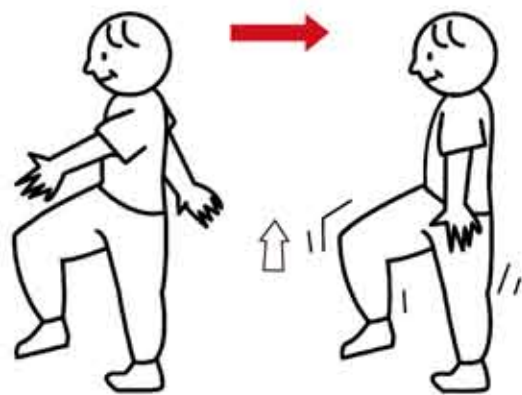
膝つき腕立て

膝をついて、腕立て伏せを行います。よい姿勢を保つようにします。顔の下に座布団を何枚か入れてもよいでしょう。できる人は、膝をつかずにやってみましょう。5～10回、2セット。



足踏み片足立ち

8回足踏みをしたら、片足立ちを4秒行います。余裕が出てきたら、徐々に秒数を増やしましょう。左右交互に4回程度。不安定な場合は、イスなどにつかまりましょう。



ワンポイントアドバイス

始める前に、準備運動やストレッチを行きましょう！

かんたん、元気、それぞれのウォーキング

① まずは足を動かしましょう



つま先・かかと上げ

イスに、足の裏が床につくように座ります。片足ずつ、つま先をゆっくり上げてゆっくり下ろします。(8回程度)次にかかとをゆっくり上げてゆっくり下ろします(8回程度)。2～3セット。

つかまり足踏み



イスの背につかまり、できるだけ膝を高く上げるようにして、足踏みを行います。左右5～10回ずつ、2～3セット。できない人はイスに座って足踏みを行います。

② ニコニコウォーキング

散歩をする感じで、短い時間、短い距離からはじめ、少しずつ増やしていきましょう。1日1回は外に出て、歩くことを楽しみましょう！家族や友人と会話をしながら歩くのも楽しいものです。

③ いきいきウォーキング

1回5～10分程度を、1日に2～3回歩きましょう。週に3日を目安に始めてみましょう。普通に歩く速度から始め、余裕が出てきたら、少し速めに、よい姿勢を心がけて歩きましょう。テンポよく歩き、活動的な生活を！仲間をつくって一緒に楽しみましょう。

④ 本格ウォーキング

よい姿勢で、1日30分程度で、週に3～5日を目安に、やや歩幅を広げて、軽快に歩きましょう！5年先、10年先も、元気に歩き続けられるように。

■3033運動についてのお問い合わせ
神奈川県教育局生涯学習部スポーツ課
tel.045-210-8378
fax.045-210-8939
神奈川県立体育センタースポーツ情報班
tel.0466-81-5611
fax.0466-83-4622



本事業はスポーツ振興くじの助成を受けて実施しています。



作成：スポーツインテリジェンス株式会社
協力：北原道宏(健康運動指導士) 橋爪明子(健康運動指導士)



神奈川県教育委員会

サンマルサン
高齢者向け3033運動プログラム

かんたん元気運動プログラム

監修：武井正子(順天堂大学名誉教授)

超高齢社会といわれる現代を、高齢者の皆さんにはいつまでも自立して、元気に過ごして欲しい！そのためには、一人ひとりが安全に無理なく運動を実践することが大切です。県が行ったアンケート調査では、「月に複数回運動している」人では7割近くが「体力がある」と答えているのに対して、「月に1回以下」の人では5割を下回っています。また、「月に複数回運動している」人と「月に1回以下」の人では、「健康だと思ふ」人の割合に明らかな差が生じています。神奈川県では、1日30分、週3回、3ヶ月間、継続して運動に取り組み、くらしに運動・スポーツを習慣化する「3033(サンマルサン)運動」を推進しています。この「かんたん元気運動プログラム」をきっかけに、運動・スポーツを楽しんで、いきいきと明るく過ごしましょう！！下の4つのグループで、できそうなものから始めてみませんか？

あなたは、どのグループを選びますか？

余裕が出てきたら、少しずつステップアップ！

ゆったりお達者グループ

体力、健康に不安のある人は、まず、普段の生活の中で、少し体を動かしてみませんか？

※不安な方は、医師に相談してください。



はじめの一步！
2ページと
6ページ①へ

ニコニコ健康グループ

体力に自信はないけれど、健康に過ごしている人は、無理せず、ニコニコ続けましょう！



健康第一！
3ページと
6ページ②へ

いきいき長寿グループ

年齢相応に体力はあるけれど、運動をしていない人は、いきいき体を動かしてみよう！



めざせ長寿一位！
4ページと
6ページ③へ

ますます元気グループ

体力に自信があり、日頃運動をしている人は、継続して行い、ますます元気に過ごしましょう！



元気が一番！
5ページと
6ページ④へ

神奈川県教育委員会