

参加希望者 各位

シニア世代のスポーツ健康カレッジにおける運動プログラムについて

このたびのシニア世代のスポーツ健康カレッジでは、下記の運動プログラムを実施いたします。疾患等の理由により運動に不安のある方は、本書面を主治医にご提示のうえ、参加の可否についてご確認くださいませようお願いいたします。

記

1. 有酸素運動：10－20 分程度「楽」と感じる強さで歩きます。または、
100～110 拍/分程度のリズムに合わせて歩行します。
2. 筋力強化運動：上肢はゴムチューブを用いて運動します。ゴムチューブは長さ等
によって負荷を調節します。下肢は自体重を負荷とした運動をしま
す。いずれの運動も、数を数えながら実施し、呼吸を止めることが
ないよう留意します。
3. 準備運動・整理運動：ストレッチや体操を座位や立位で実施します。
4. 体力測定：スポーツ庁が策定した新体力テスト実施要項（65 歳～79 歳対象）
で採用されている握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m
障害物歩行、6 分間歩行、高齢者の下肢機能を測定する 10m歩行、Timed
Up & Go、30 秒椅子立ち上がりの計 9 種目を休憩を入れながら実施い
たします。なお、事前に日常生活活動を確認し、日常生活上の状況から
実施が難しいと判断される項目、ご本人が困難とされる項目について
は、無理に実施いたしません。

以上