

## ＜有酸素トレーニング 一覧表＞

ウォーキング



- 背筋を伸ばす
- 顎を引き、目線は10～20m先
- かかとから接地する

座位ウォーキング



- 背筋を伸ばす
- 腕を大きく振る
- つま先を上げる

踏み台昇降



- 背筋を伸ばす
- 顎を引く
- 腕を大きく振る

上肢エルゴメーター



座位エルゴメーター



自転車エルゴメーター



サーキットトレーニング   
(各1分間運動・休憩30秒)

踏み台昇降



かかと上げ



足踏み



座位  
ウォーキング



スクワット



or

- 運動の種類は増やしてもOK
- 休憩はなくてもOK

### 【有酸素運動の強度と時間と頻度】

- ・旧Borg11～13「楽である～ややきつい」の範囲で行います。
- ・いろいろな運動を組み合わせ、1日合計30分を週3回以上を目標にします。

## ウォーキング



### 有酸素トレーニング

#### 効能

- ・体力向上
- ・下肢筋力向上
- ・認知症予防

#### 回数

- ・30分/日以上を目標  
(何回かに分けてOK)
- ・3回/週 以上を目標

#### ●注意点

- ※頭のとっぺんから釣り上げられたイメージで
- ※ペースは早歩きで、息切れしない程度

### 説明の仕方

- ①「背筋を伸ばし、顎を引き、踵から接地し、爪先で蹴って足を振り出す事を意識しましょう。いつもより少し大股で、目線は20mほど先を見ましょう。」
- ②「慣れてきたら、徐々に坂道や階段を取り入れましょう。」

## 座位ウォーキング



### 有酸素トレーニング

#### 効能

- ・全身の有酸素運動
- ・体づくり

#### 回数

- ・3分/回 程度を目標  
にできれば合計30分  
を目指しましょう。

#### ●注意点

- ※ペースを変えることで負荷量を調整できます。
- ※他の運動を合わせて合計30分の有酸素運動を目標に！

### 説明の仕方

- ①「背筋を伸ばして、背もたれに背中がつかないように椅子に腰かけます。」
- ②「もも上げと腕振りを、歩くようにして行います。」
- ③「他の運動と合わせて1日の合計で30分以上、週3回を目標に行いましょう。」

## 踏み台昇降



### 有酸素トレーニング

#### 効能

- ・持久力向上
- ・下肢筋力向上

#### 回数

- ・合計10分以上  
(例:5分×2セット)
- ・台の高さを変えることで負荷量の調整ができます

#### ●注意点

- ※低い台から開始する方がよい
- ※慣れてくれば、台の高さをあげ、ペースもアップしていく

### 説明の仕方

- ①「背筋を伸ばし、顎を引き、台(10~20cm)の前に立ちましょう。」
- ②「台の昇降を繰り返します。しっかり腕を振って行いましょう。」

## 下肢エルゴメーター



### 有酸素トレーニング

#### 効能

- ・持久力がつく
- ・太ももの引き締め

#### 時間

- ・15分から30分程度  
を目標に行う

#### ●注意点

- ※旧Borg13「ややきつい」と感じる、または、かるい息切れを感じる程度の負荷で行いましょう。

### 説明の仕方

- ①「イスに腰掛け、手はハンドルまたはイスの端を持っておきます。」
- ②「背筋を伸ばしたままペダルをこぎます。」
- ③「呼吸をしっかり行いながら50~60回転/分でこぎ続けましょう。」
- ④「ややきついと感じるくらいまで、できるだけ長くこいでみましょう。」

## 上肢エルゴメーター



### 有酸素トレーニング

#### 効能

- ・持久力がつく
- ・腕の引き締め

#### 時間

- ・15分から30分程度を目標に行う

#### ●注意点

※旧Borg13「ややきつい」と感じる、または、かるい息切れを感じる程度の負荷で行いましょう。

### 説明の仕方

- ①「イスに腰掛け、手でペダルを握ります。」
- ②「背筋を伸ばしたままペダルをこぎます。」
- ③「呼吸をしっかりと行いながら50～60回転/分でこぎ続けましょう。」
- ④「ややきついと感じるくらいまで、できるだけ長くこいでみましょう。」

## サーキットトレーニング



### 筋トレ+有酸素トレーニング

#### 効能

- ・筋力と持久力の同時アップ

#### 回数

- ・各運動を1分間行う
- ・休憩は各運動の間に30秒間設ける
- ・慣れてくれば休憩はなくてもOK

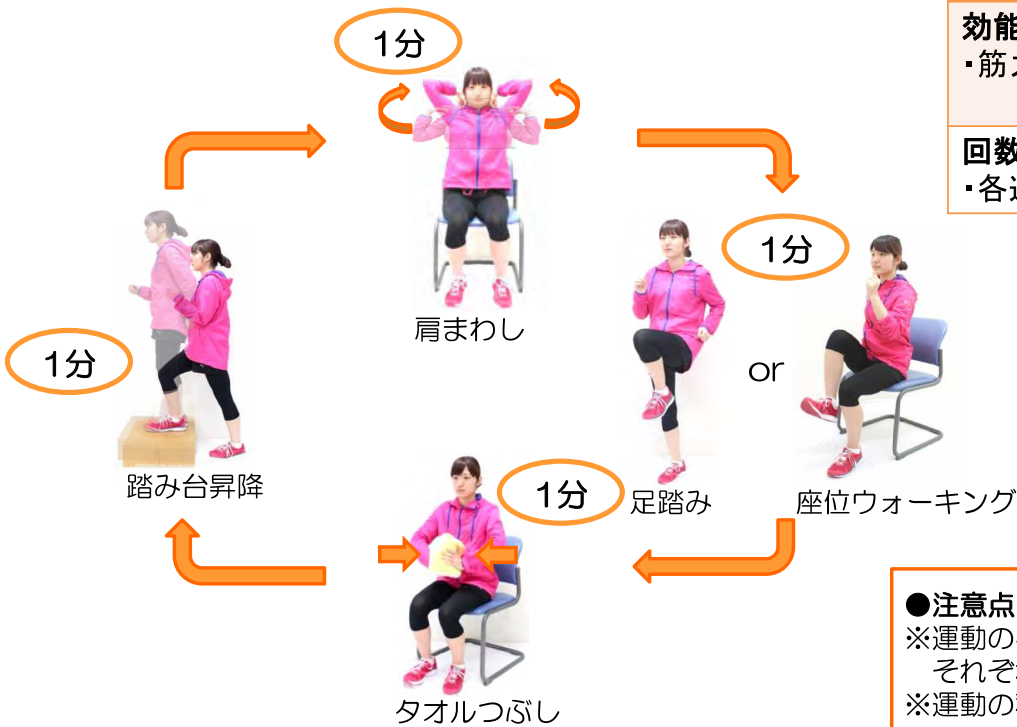
#### ●注意点

※運動のペースは行う人それぞれでOKです。  
※運動の種類は増やしてもOK。

### 説明の仕方

- ①「運動と休憩を繰り返しながら、順番に回ります。」
- ②「各運動は1分毎です。運動と運動の間には30秒間の休憩を入れます。」

## サーキットトレーニング



### 筋トレ+有酸素トレーニング

#### 効能

・筋力と持久力の  
同時アップ

#### 回数

・各運動を1分間行う

#### ●注意点

※運動のペースは行う人  
それぞれでOKです。  
※運動の種類は増やしてもOK。

#### 説明の仕方

- ①「運動と休憩を繰り返しながら、順番に回ります。」
- ②「各運動は1分毎です。1分終わったら次の運動に移ります。」

## サーキットトレーニング



### 筋トレ+有酸素トレーニング

#### 効能

・筋力と持久力の  
同時アップ

#### 回数

・各運動を1分間行う

#### ●注意点

※運動のペースは行う人  
それぞれでOKです。  
※運動の種類は増やしてもOK。

#### 説明の仕方

- ①「運動と休憩を繰り返しながら、順番に回ります。」
- ②「各運動は1分毎です。1分終わったら次の運動に移ります。」