

# ライフステージに応じた運動プログラム



愛知県



## はじめに

文部科学省が策定した『第2期スポーツ基本計画』では、「スポーツは『世界共通の人類の文化』であり、国民の成熟した文化としてスポーツを一層根付かせ豊かな未来を創ることが、スポーツ振興に携わる者の最大の使命である。スポーツの『楽しさ』『喜び』こそがスポーツの価値の中核であり、全ての人々が自発的にスポーツに取り組み自己実現を図り、スポーツの力で輝くことにより、前向きで活力ある社会と、絆の強い世界を創る」こととされています。

愛知県では、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進するための運動プログラムを策定し、県民一人一人が生涯にわたって健康の保持増進を図るとともに、スポーツの力で輝き、前向きで活力ある生涯スポーツ社会づくりを目指してまいりたいと思います。

本冊子は、ライフステージを「幼児（親子）編」・「成年編」・「高齢者編」と大きく3つに分け、それぞれのライフステージの特徴に応じた運動プログラムを紹介する内容となっています。

また、障害の有無に関わらず、全ての県民に幅広く活用していただけるように、「障害の理解と運動時の配慮点」についても掲載しております。

スポーツを行う県民の皆様が、自らのスポーツライフに生かせるプログラムを選択し、御活用いただければ幸いです。

# 《 目 次 》

## I 幼児（親子）編

- ◇ 幼児期の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
  - 1 リズム遊び・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
  - 2 ラダー遊び・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
  - 3 布団（マット）遊び・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

## II 成年編

- ◇ 成年期の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
  - 1-1 ながら運動（家事編）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
  - 1-2 ながら運動（ビジネス編）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
  - 2 コーディネーショントレーニング・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
  - 3 運動器強化のための筋力トレーニング・・・・・・・・・・・・ 24

## III 高齢者編

- ◇ 高齢期の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
  - 1 ウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
  - 2 ポールウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
  - 3 自重を利用した筋トレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
  - 4 椅子に座って行うロコトレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
  - 5 ステップ運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
  - 6 バランスボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
  - 7 ボールを使ったコーディネーション運動・・・・・・・・・・・・ 42
  - 8 公園体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44

## IV 障害の理解と運動時の配慮点

- ◇ 障害者理解について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
- ◇ 一緒に運動するとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48