

ライフステージに応じた運動プログラム

最近、運動不足だな～。運動しなきゃ。

でも、忙しくて運動する時間もない。きつくて楽しくない。人前でやるのは恥ずかしい。

お金がかかる。とにかく、めんどくさいなあ。

なんてこと思ってませんか？

私も（かつては）そんな感じでした。

そこで今回は、そんな皆様に、愛知県が作成した「**ライフステージに応じた運動プログラム**」をご紹介いたします。

○ 「**ライフステージに応じた運動プログラム**」とは？

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、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進するため、愛知県が策定した運動プログラム（冊子）です。

（※現在は、Web 上での公開のみです。紙媒体では発行しておりません。）

ライフステージに応じた運動プログラム



愛知県

○ 「ライフステージ」の区分

本冊子では、ライフステージを「幼児期」・「成年期」・「高齢期」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て、「幼児（親子）編」・「成年編」・「高齢者編」と区分し、それぞれの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います。



幼児（親子）編



成年編



高齢者編

○ 各プログラムでの記載内容

[運動のねらい]、[実施人数]、[運動時間・頻度]、[活動場所、使用器具、用具]、[活動の留意点]、[遊びの実践例／運動方法]について、記載しています。特に、[遊びの実践例／運動方法]では、写真や絵図を使って解説をしています。

○幼児（親子）編

◇幼児期の特徴

幼児期は、生涯にわたって健康的な身体や基礎をつくる時期と言えます。

この時期に運動の楽しさを味わい、運動した結果によるできる喜びを獲得することは、新しいことに挑戦する意欲を育てることになります。中枢神経系(脳)の発育発達が著しい時期に、自発的な運動遊びによって多様な運動刺激を与えることは、複雑な神経回路を張りめぐらすことになり脳の成長を豊かにします。

◇紹介する運動プログラム

- ① リズム遊び
- ② ラダー遊び
- ③ 布団（マット）遊び

<内容例>



手	手拍子	足拍子	手拍子	足拍子	手拍子	足拍子
足	手拍子	足拍子	手拍子	足拍子	手拍子	足拍子
	「♪歌の前」 両手と両足を、 開いておきます。	「もし」 手は拍手、 足は閉じます。	「もし」 手は開く、 足も開きます。	「かめ」 手は拍手、 足は閉じます。	「よ」 手は開く、 足も開きます。	

手拍子・足拍子遊び

○成年編

◇成年期の特徴

社会的には、働く、子どもを育てるなど、極めて活動的な時期となります。身体的にも機能は充実しています。働くということが健康であると考える時期にあたっています。この時期は、家庭を形成し、子どもを育て、子どもの身体や病気をとおしてもう一度健康の問題を考えるよいチャンスと言えます。

◇紹介する運動プログラム

- ① ながら運動（家事編、ビジネス編）
- ② コーディネーショントレーニング
- ③ 運動器強化のための筋力トレーニング

＜内容例＞



ゴミを出しながら、ゴミ出しダンベル巻き上げをします。



待ち時間を利用しながら、ビジネスバッグを活用して上半身を鍛えます。

○高齢者編

◇高齢期の特徴

高齢者の健康づくりと介護予防は社会の最重要課題の一つとなっていますが、これからは、「認知症予防」と「口コモティブ症候群（運動器症候群）予防」が最も重要だと考えられています。現在のところ、認知症予防には有酸素運動を中心とする運動が、口コモティブ症候群予防には筋力トレーニングを中心とする運動が効果的であることが明らかになっています。

◇紹介する運動プログラム

- ① ウォーキング
- ② ポールウォーキング
- ③ 自重を利用した筋トレ
- ④ 椅子に座って行う口コトレ
- ⑤ ステップ運動
- ⑥ バランスボール
- ⑦ ボールを使ったコーディネーション運動
- ⑧ 公園体操

<内容例>



ステップパターンの練習風景



筋力トレーニング
鉄棒につかまってのハーフスクワット

○プログラムの全体は、以下のWebページにて掲載しています。
とにかく一度ご覧ください。

「ライフステージに応じた運動プログラムについて」

☞ <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/raifusute-ji.html>

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/sports-column.html>