

今年足腰を「動」かそう！ 歳を重ねても筋肉は育つ！

自宅でできる！ イスを使った おすすめトレーニングフォーム



日本スポーツ協会
トレーナー監修

3

背もたれを持ち、片足を45度程度に広げます。上半身はできるだけ真っすぐに。バランス感覚と同時にお尻が鍛えられます。3秒間隔で反対の足に交代します。

平衡感覚とお尻

目指せ上級者！
3セット

1日の目安

初心者は片足ずつ
10回1セット

2

座ったまま、片足ずつ床と平行に伸ばして静止します。早くなりすぎないように、はじめは3秒ずつを目安にして、反対の足に交代します。

お尻と太もも

目指せ上級者！
3セット

1日の目安

初心者は片足ずつ
10回1セット

1

わたくし
83歳が
挑戦します！

お尻と太もも

背もたれを持ち、足幅を一定にして屈伸します。しんどくならない程度。テレビなどを見ながらでもOKです。

目指せ上級者！
3セット

1日の目安

初心者は
10回1セット

パワフルに活動しているシルバー世代の秘密の1つが、実は「筋肉」なのです。筋肉をつけると、寝たきり予防につながり、脳の活性化が得られたり「良いことだらけ」です。もしかしたら、いままでやりたくても諦めていたことが、筋トレ効果でできるようになるかもしれませんよ！

70歳からでも、**トレーニング**で筋肉は育ちます！

5

両足をつま先立ちしたまま5mほど前進し、そのまま後ろ歩きます。最初は往復程度で。背中やお尻にも効きます。

足首とふくらはぎ

目指せ上級者！
3セット

1日の目安

初心者は片足ずつ
5mを3往復1セット

4

背もたれを持って、片足を90度曲げます。背筋を真っすぐ伸ばして姿勢を保ってください。3秒ほどして背中とお尻に効いてきたら、反対の足に交代します。

背筋

1日の目安

初心者は片足ずつ
10回1セット

目指せ上級者！
3セット

特集

ザ・シルバー・ ストロング・ライフ

～筋トレで切り拓く生活を～

図 文化スポーツ室 (☎813・0074)

日本スポーツ協会
トレーナー



三樹 範大さん

特に**シルバー世代**は下肢（か）の筋トレをしないと、転倒・転落の予防になります。また、軽い筋トレを長く続けることで、**疲れにくい身体**をつくることができます。
筋トレを続けている人は、みなさん生活に張りが出て、**充実**していると思います。

理学療法士 (PT)



専門家に

インタビュー

筋肉は年齢問わず、**何歳になっても発達する**と言われています。

シルバー世代でもトレーニングによる**筋力増強は可能**です。
初めての人は、下半身から少しずつ始めると良いでしょう。筋トレを含めた有酸素運動は、**認知症予防**としても期待でき、脳の血流を良くする効果があると言われています。
適度な筋肉のある人は「姿勢」がとても美しいです。筋トレは**美容効果**もあると言えますね。

94歳。

60mを15秒台で走ります！

1日のスケジュール

A M 6:00 起床・朝食

ハムエッグ・ヨーグルト・フルーツなど

よく打上川治水緑地に行きます

A M 9:00 トレーニング

正午 昼食

朝が寒いときは午後にしやす (笑)

午後 トレーニング

肉も魚もバランス良く！
ちょっぴり晩酌も...

P M 5:00 夕食・入浴

P M 8:00 就寝

目指せ上級者！
3セットで3周走る

歩いてもかまいませんよ！



寝屋川レジェンドが教えます、

今年のカラダを「動」かすヒント！

2023年
第37回大阪マスターズ
陸上競技選手権大会
優秀選手賞
吉岡 慧さん



1 ゆっくり前屈



2 ももの裏側を伸ばす



3 手すりで腕立て



1日の目安

打上川治水緑地の芝生広場を初心者**は1セットで1周**走る
※約300m

72歳。

定年後、競技デビュー。

毎日のトレーニングは欠かせません！

1 イスの背もたれを持ってつま先立ち

初心者 つま先を上げて8数える
10回2セット
上級者 背もたれを持たずにつま先を上げて8数える
10回3セット

ふくらはぎと足首に効く！



2

壁を使って腕立て

初心者 5回2セット
上級者 10回3セット

背筋をまっすぐ伸ばす！



3

壁ボールスクワット

つま先より前にひざを出さない！

初心者 10回1セット
上級者 10回3セット



できた回数を記録しておきましょう！

2023年第40回
全日本総合エアロビック
選手権大会全国大会
シニアの部第6位

磯貝 亘さん

