

こそとし

DAY1 ~体カチェック&レッグト~

体調に合わせて、無理をせずに行いましょう。
運動中は息をとめず、自然な呼吸で行いましょう。



◆ウォーミングアップ これから身体を動かすよーという合図です。血液の循環もよくなりますよ！



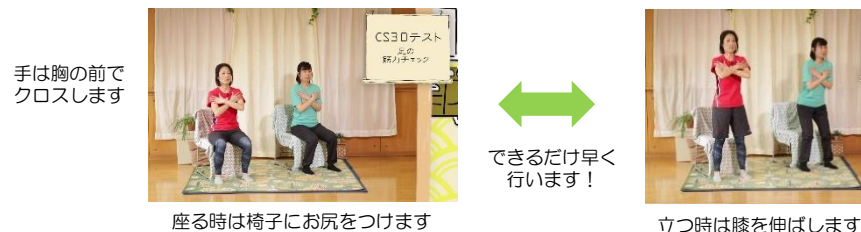
手を組んで、
気持ちよく上に伸ばします

身体を真横に倒します
左右交互に数回行いましょう

1~2分行えば、
ウォーミングアップ完了です

◆体カチェック 【CS-30テスト】（脚の筋力）

椅子から“立つ/座る”動作を、30秒間で、何回できるかというテストです



手は胸の前で
クロスします

できるだけ早く
行います！

座る時は椅子にお尻をつけます

立つ時は膝を伸ばします

<各年代のCS-30テスト 結果の目安>

(回)

年齢	女性					男性				
	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
20~29才	35以上	34~29	28~23	22~18	17以下	38以上	37~33	32~28	27~23	22以下
30~39才	34以上	33~29	28~24	23~18	17以下	37以上	36~31	30~26	25~21	20以下
40~49才	34以上	33~28	27~23	22~17	16以下	36以上	35~30	29~25	24~20	19以下
50~59才	30以上	29~25	24~20	19~16	15以下	32以上	31~28	27~22	21~18	17以下
60~64才	29以上	28~24	23~19	18~14	13以下	32以上	31~26	25~20	19~14	13以下
65~69才	27以上	26~22	21~17	16~12	11以下	26以上	25~22	21~18	17~14	13以下
70~74才	24以上	23~20	19~15	14~10	9以下	25以上	24~21	20~16	15~12	11以下
75~79才	22以上	21~18	17~13	12~9	8以下	22以上	21~18	17~15	14~11	10以下
80才~	20以上	19~17	16~13	12~9	8以下	20以上	19~17	16~14	13~10	9以下

(中谷敬昭ら：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）成績の加齢変化と標準値の作成，臨床スポーツ医学20(3):349-355, 2003)

◆脚の筋トレ

①脚上げ（太ももの前）



イスに深く座り、脚を前に伸ばします



脚を上にも10回動かします
余裕がある方は大きく動かします

②脚曲げ（太ももの前、お尻）



膝の曲げ伸ばしを10回行います



脚を前に伸ばすときは、
かかとを突き出します

③タオルはさみ（太ももの内側）

クッションや、直径20cmくらいのゴムボールでも代用できます



丸めたタオルを膝ではさみ、タオルをぎゅーっと
押しつぶします
10回繰り返します

◆ストレッチ（静的） これで運動は終わりだよーという合図です。筋肉をリラックスさせます。



太ももの内側を伸ばします
静止したまま、20~30秒伸ばしましょう