

# こそとし

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。

## DAY6 ～体カチェック、ヒップ&レッグⅣ～(最終回)



◆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！

### ① 背伸び



手を組んで、  
気持ちよく上に伸ばします

### ② 体側伸ばし



身体を真横に倒します  
左右交互に数回行いましょう

### ③ 足踏み



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



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)

### ◆お尻と脚の筋トレ

#### ① 振り子運動 (お尻&太もも)



片方の脚を前に持ち上げて止めます



☆反対脚もやってみましょう



上げた脚を後ろに動かして止めます  
前に後ろに10回動かします

#### ② ジャンピングスクワット (お尻&太もも)



手は腰にあて、脚を広めに開いて立ち  
お尻を後ろに引きながら、膝を曲げます



☆膝が痛い人は  
浅めに曲げて  
軽くジャンプ



勢いをつけてジャンプ！  
やさしく着地しましょう  
10回行います

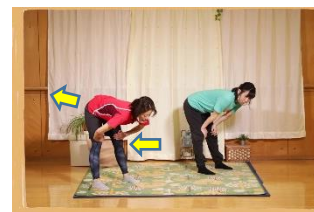
◆ストレッチ (静的) これで運動は終わりだよーという合図です。筋肉をリラックスさせます  
20～30秒行いましょう

#### ① もも前伸ばし (太もも前)



足先を持って、太ももの前を伸ばします  
ぐらぐらする人は壁や机などにつかまり  
ながら行いましょう

#### ② もも後ろ伸ばし (ももの後ろ～お尻)



脚を肩幅に開き、膝の上に手を置きます  
お尻を突き出しながら膝を軽く押します  
☆膝は少し曲がってもかまいませんよ！