

# 健康運動プログラムご案内

(株)ジェネラス  
健康開発「陽氣」

NO	名 称	時 間	内 容	備 考
①	ウォーミング・アップ	15分～30分程度	・全身のストレッチから指先の運動、上半身・下半身の軽い筋力トレーニングやバランス・協調性の運動まで幅広く網羅し、イスに座った状態や立位・座位で行います。	②から⑥までのプログラムと組合せるウォーミングアップとして利用できます。
②	筋力トレーニング	15分～30分程度	・ご自身の体重を負荷にして筋力を鍛えます。立位や座位でもでき、脚・体幹・腕等全身のトレーニングが可能です。	ダンベル等のトレーニングも可能です。
③	ソフトジムボール・エクササイズ	15分～30分程度	・柔らかい直径20cm程度のボールを使用して、ストレッチから軽い筋力トレーニングや身体の動きをよくしたり調整能力を向上させるプログラムを楽しみながら行っていきます。	
④	棒体操	15分～30分程度	・木製の棒（新聞紙を巻いたものでもよい）を使用して、ストレッチから身体の調整力・敏捷性等を中心に向上させるよう楽しく運動を行います。	
⑤	チューブ・エクササイズ	15分～30分程度	・セラバンドという非常に柔らかいチューブを使用しリハビリに近い軽い筋力トレーニングを中心に運動を行います。	
⑥	バランスボール・エクササイズ	15分～30分程度	・大きなボールもしくはピーナッツ型のバランスボールを使用して様々な筋力を楽しくトレーニングします。	
⑦	マシン・トレーニング	30分～1時間程度	・筋力トレーニングのマシンあるいは有酸素運動機器（エアロバイク等）が設置してある場合には、指導ができます。	
⑧	体力測定と評価	1時間～1.5時間	・ウォーミングアップ・クールダウンも含め、高齢者体力測定実施しその結果を評価いたします。	人数により所要時間の変更があります。結果は後日となります。
⑨	運動講習	30分～1時間程度	・運動の注意点や簡単な理論等をご希望の事項に合わせて講習いたします	

## ●プログラムの組み合わせ（例）

- A. ① + ②～⑤                   : 45分～1時間程度  
B. ① + ⑤                         : 30分～45分程度

※指導は健康運動指導士、健康運動実践指導員、健康リーダー等の運動指導員がいたします。



<ウォーミング・アップ>



<体力測定>



<ボール・エクササイズ>



<ストレッチ>



<バランス・ボール>



<運 動 講 習>