

平成 29 年度 鹿児島県障害者スポーツ指導員 フォローアップ研修会

開催日 平成 29 年 5 月 28 日 (日)

場所 ハートピアかごしま

内容 講義・実技

「貯筋運動のススメ～衰えない身体づくり～」

講師 鹿屋体育大学 柳沼 悠 先生

参加者 県障害者スポーツ指導員 40 名



約 1 時間の講義の後
体育館移動し実技

鹿屋体育大学発祥で全国的な広がりを見せる貯筋運動がテーマ。使って貯める貯筋運動の極意を学んだ後、実技編では立ち上がり回数と握力を測定(残高チェック)し、座位と立位のプログラムに取り組んだ。最後は「線路は続くよ」にオリジナル歌詞をつけた曲にあわせ、通しで実施。大満足・大盛況に終わった。



講師の柳沼先生は、鹿屋体育大学が推進する貯筋運動プロジェクト本部を運営

● 座位プログラム

①キック



加齢とともに萎縮しやすい、太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える運動
ゆっくり脚を下ろすと筋肉が使えて効果的

②もも上げ



加齢とともに萎縮しやすい、股関節まわりの筋肉(腸腰筋)を鍛える運動
この筋肉を鍛えると、お風呂に入った時階段を昇ったりする時、ももを楽に上げられる

③かかと上げ



つま先立ちをするときに働く、ふくらはぎの筋肉(ヒラメ筋・腓腹筋)を鍛える運動
この筋肉を鍛えると、地面をける力がつき、元気に歩くことができる

④つま先上げ



つま先を上げるときに働く、すねの筋肉(前頸骨筋)を鍛える運動
この筋肉を鍛えると、歩く時につま先が上がるようになり、つまずきにくくなる

⑤上体おこし



起き上がるときに働く、おなかの筋肉(腹筋群)を鍛える運動
この筋肉を鍛えると、布団から起き上がる動作が楽に行えるようになるほか、腰が反りにくくなり、腰痛の改善も期待できる

● 立位プログラム

①立ち上がり



脚やおしりの筋肉を鍛える運動で、特に大腿四頭筋を効果的に鍛えることができる
この筋肉を鍛えると、歩いたり階段を昇る動作が、楽に行えるようになる

②もも上げ



座位のもも上げと同じく、股関節まわりの筋肉を鍛える運動
脚を下ろす際はゆっくりと

③横への脚上げ



おしりの横の筋肉(中臀筋)を鍛える運動
この筋肉を鍛えると、横方向へ転倒しそうな時踏ん張れる力がつくなるほか、大きな歩幅で歩けるようになる

④背伸び



座位のかかと上げと同じく、ふくらはぎの筋肉(ヒラメ筋・腓腹筋)を鍛える運動
不安定に感じる時は椅子の背を持って行う



講義終了後、受講者から脚をほぐす方法を教えてほしいと質問があり、急遽ストレッチの指導があった



わかりやすい指導で、それぞれの指導現場でもすぐに活用できると、参加者の評判が良く、大変有意義な研修会となった