

+10分（プラス・テン）エクササイズ ver.2.0

- みんなで、楽しく、気軽に取り組む健康づくり！ -

<エクササイズ開発の考え方>

厚生労働省が、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げるための取り組みとして公表した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、健康のために、「+10（プラス・テン）で健康寿命をのばしましょう！」と題して、今より10分多く体を動かすことを目標に掲げています。

「+10分（プラス・テン）エクササイズ」は、この科学的根拠をもとに、より多くの方々の健康づくりに寄与することを目的として、精査した最低限の運動種目で構成しています。個人でのご使用はもちろん、身体活動以外をテーマとした講演会、研修会、教室等での休憩時間やアイスブレイク等でご活用ください。

また、エクササイズは、活用する方が、簡単に一部の動きを入れ替えたり、難易度を上げたり、下げたりすることが出来るように構成していますので、自由に工夫してご活用ください。

<エクササイズ実施上の注意>

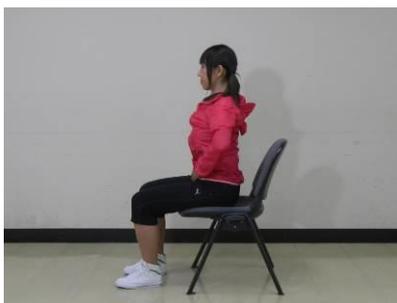
- ・ 楽な呼吸で無理なく行いましょう。
- ・ 血圧の急激な変動に注意しましょう。
- ・ 特に膝、腰を中心とした整形外科的障害に注意しましょう。
- ・ 身体活動の強さや量は体調に合わせて調整しましょう。
- ・ 水分の補給は十分行いましょう。

<音楽構成>

1 やさしさに包まれたなら	約3分00秒	↑ メインプログラムに使用 約10分00秒
2 ふるさと兵庫	約3分15秒	
3 さんぽ	約3分45秒	

4 やさしさに包まれたなら		↓ クールダウンに使用

<基本姿勢>



・ お腹を「**Draw in**（ドローイン）※」させ背筋を伸ばして、やや浅めに座ります。

※**Draw in**（ドローイン）

1 下腹から腹部全体を引き上げ、お腹の前面が出来るだけ真直ぐになるようなイメージで腹部を整えます。

2 整えた腹部面全体を少し引き上げるように意識しながら、斜め上後方に**Draw in**（ドローイン：引っ込める）して背筋を伸ばします。

注）エクササイズ中に、姿勢が乱れてきたと感じたら「**Draw in**（ドローイン）」で姿勢を整えます。

<プログラム>

■ エクササイズ構成要素

「1 ウォーミングアップ」→「2 バランス、筋刺激」→「3 エアロビック運動」→「4 クールダウン」の4つのパートで構成しています。

注) 「2 バランス、筋刺激」は、立ち座りの動作があります。対象者、会場等の都合で実施が困難な場合は、「1 ウォーミングアップ」→「3 エアロビック運動」→「4 クールダウン」の3つのパートで構成することも出来ます。

1 ウォーミングアップ (座位)

音楽：やさしさに包まれたなら (約3分00秒)

音楽にとられすぎることなく行いましょう。

(1) 手首回し

→ 伸び



- ・ 手指を組んで回してから背伸びをしましょう。(背伸び時手首は返さなくてもかまいません)
- ・ 左右の手指の上下を入れかえて行いましょう。

(繰り返し2回程度)

(2) 交互肩後ろ回し

→ 前から後ろへ、動きの変化



- ・ 肩を左右バランスよく交互に後ろに回していきます。
- ・ 体を前に倒して、肩を左右バランス交互に後ろに回しながら頭部が最後になるように体を起こしてきます。

(繰り返し2回程度)

(3) 背中ストレッチ

→ 胸ストレッチ



- ・ 手指を組んで大きなボールを抱くように前に出し、背中を後ろに引き肩甲骨の間を広げるように意識します。
- ・ 手を後ろで組み軽く胸を張ります。

(1回ずつ)

(4) わき腹ストレッチ

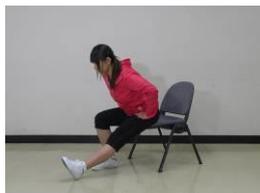
→ 手の使い方による強さの変化



- ・ 体を横に倒して脇を伸ばします。最初は軽く肘を曲げて4カウント行い、余裕があれば動きを大きくしながら4カウントかけて肘を伸ばしていきます。

(左右1回ずつ)

(5) 大腿部後部ストレッチ



- ・ 椅子に浅めに座りなおし、片方の脚の膝を伸ばし、手を脚の付け根部におき、軽く背筋を伸ばしながら体を前に倒し大腿部後部をストレッチします。

(左右1回ずつ)

(6) 足首回し (立位)



- ・ 椅子から立ち上がり、足首を回します。
- ・ 手を組んで手首も一緒に回しましょう。
- ・ 反対回しも行いましょう。

(左右1~2回程度)

2 バランス、筋刺激（立位）

音楽例：ふるさと兵庫（約3分15秒）

音楽にとらわれすぎることなく行いましょう。

(1) バランス up つま先立ち → 難易度の変化



- ・ 椅子（机）に手を添えます。
- ・ 足先をそろえた状態から踵をしっかりと上げていきバランスを取ります。 余裕があれば手を離します。

（10秒程度2回）

(2) パレエ・スクワット → 難易度の変化



- ・ 左右の足の角度が90度程度になるように片方の踵を反対側の足の土踏まずに添えます。体が前傾しないように注意し、膝を軽く曲げてから、ゆっくり膝を伸ばします。余裕があれば手を椅子（机）から離します。

（左右1回）

(3) 立ち座りスクワット → スピードの変化による強さの変化



- ・ 足を肩幅より広めに取り椅子に座り、手を足の付根に置きます。軽く背筋を伸ばし8カウントで立ち上がって手をたたき、8カウントで座ります。4カウントで立ち、4カウントで座る。2カウントで立ち、6カウントで座るなど、スピードに変化をつけます。

（合計5回程度）

3 エアロビック運動（座位）

音楽例：さんば（約3分45秒）

音楽にあわせてリズムカルに行いましょう。

[シングルパート]

(1) つま先 up、かかと up



- ・ つま先をゆっくり上げるから速くします。
- ・ かかをゆっくり上げるから速くします。

（つま先ゆっくり4回、速く16回、かかとも同じ程度）

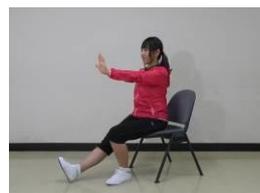
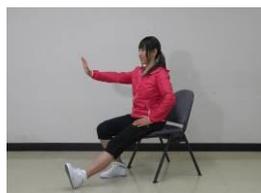
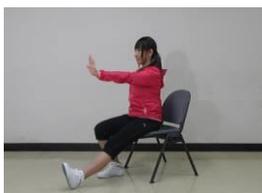
(2) ウォーキング → 前後移動による動きの変化



- ・ 座位のままで歩きます。
- ・ そのまま前に8カウント、後ろに8カウントずつ移動してみましょう。

（全体で48カウント程度）

(3) かかとタッチ → 手をつける → 手足の動きの変化による情報系への刺激



- ・ ゆっくり左右かかとタッチから速くタッチします。かかとタッチする脚と同じ手を前に出します。
- ・ ゆっくり左右かかとタッチから速くタッチします。かかとタッチする脚と反対の手を前に出します。

（全体で96カウント程度）

「3 エアロビック運動（座位）」のシングルパートの続き

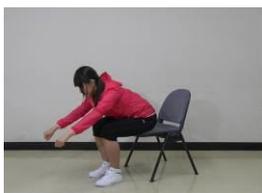
【リピート（繰り返し）パート】・・・（4）（5）を2セット、（6）（7）を2セット、（4）（5）（6）（7）をとおして2セット程度を目安に行いましょう。

（4）肩タッチ



- ・ 反対側の手で、隣の人の肩をたたくようなイメージで4カウント行います。反対側も行います。
（繰り返し2回程度）

（5）ボート漕ぎ



- ・ 2カウントで体を前に、2カウントで体を起こします。体を起こしたら「よいしょ」と声を出しましょう。
（4回程度）

（6）膝タッチ



- ・ 膝を軽く持ち上げて、反対側の手で膝にタッチします。2回タッチしたら反対側も行います。
（繰り返し2回程度）

（7）グー、パー（小さく→大きく）



- ・ 2カウントで小さくなり、2カウントで大きくなります。大きくなったときに「ヤー」と声を出しましょう。
（4回程度）

4 クールダウン（座位）

音楽例：やさしさに包まれたなら

リラックスして足踏みしたり、肩を回したり軽く身体を動かしながら、ゆっくり呼吸を整えましょう。

+10分（プラス・テン）エクササイズ ver.2.0

2013年4月1日 初版 (ver.1.0)

2015年7月1日 第2版 (ver.1.1)

2017年4月1日 第3版 (ver.2.0)

発行 公益財団法人 兵庫県健康財団

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12 TEL:078-579-1300

著作 公益財団法人 兵庫県健康財団・ひょうご県友会

企画・演出 : 亀澤 徹郎、竹内 尚美

実技指導・写真モデル : 竹内 尚美

音源製作 : STAYG (ステイジー)

動画（ホームページ） : <http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>