

# プレスリリース

2023 年 2 月 20 日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

## 健康づくり DVD

『いつでも、だれでも、ご自宅でも気軽にできるスロートレーニング』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

### 概 要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2023 年 2 月、健康づくり DVD『いつでも、だれでも、ご自宅でも気軽にできるスロートレーニング』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布します。



刊行 2023 年 2 月  
定価 400 円（税込）  
A5 変型サイズ、42 分  
ブックレット付  
※サンプル 1 部無料

明治安田厚生事業団は、1962 年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる運動プログラムを紹介するため、2021 年から毎年 DVD を制作しています。

長い人生を元気に過ごすためには、筋肉の量と機能を適正に保つことが重要ですが、負荷の高い筋力トレーニングを行うと、ケガや過度の血圧上昇が懸念され、安全面の不安が残ります。今回発行の DVD では、軽い負荷で、かつゆっくりした速度で行う筋トレ「スロートレーニング」を取り上げました。これまでの研究により運動中の安全性が確認されており、トレーニング初心者や高齢の方でも、安心して気軽に始められるのが特徴です。

当事業団ホームページでも動画を公開しています。希望者にはサンプル DVD 1 部を無償配布します。

※URL：<https://www.my-zaidan.or.jp/publications/healthdvd.php>

## 「健康づくり DVD」コンテンツ

### ■スロートレーニング（講話 約 19 分）

長い人生を元気に過ごしていくには、筋肉（特に下肢や体幹）の量と機能を適正に保つことが重要です。また、筋肉を健康な状態に維持することは、高齢期以降のフレイル・サルコペニアの予防、ひいては介護予防につながります。

そこでおすすしたいのが「スロートレーニング」です。スロートレーニングは、ゆっくりした速度で行う筋トレで、軽微な負荷でも、鍛える筋肉に力を入れたまま行うことにより十分な効果を期待できます。トレーニングに慣れていない方や高齢の方でも、特別な器具を使わず手軽に始められます。

### ■下肢のトレーニング（解説 約 10 分）

種目はスクワット、スプリットスクワットです。ゆっくり滑らかに行いましょう。

### ■上肢・体幹のトレーニング（解説 約 7 分）

種目はプッシュアップ、バックエクステンション、ニートゥチェストです。力が入っている筋肉を意識して行いましょう。

| 下肢のトレーニング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 上肢・体幹のトレーニング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>スクワット</b></p>  <p><b>鍛える筋肉</b><br/>太ももの前、お尻</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●しゃがんだ姿勢から</li> <li>●3秒かけて立つ</li> <li>●3秒かけてしゃがむ</li> <li>●スタートの姿勢で1秒キープ</li> </ul> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足幅は肩幅より5cm</li> <li>・膝を完全に伸ばさない（完全に伸ばすと力が抜ける）</li> <li>・しゃがむとき膝を前に出さない（遠くの椅子に座るようにしゃがむ）</li> <li>・膝が内側に入らないように、できるだけまっすぐしゃがむ</li> </ul> | <p><b>プッシュアップ</b></p>  <p><b>鍛える筋肉</b><br/>胸、二の腕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●膝を上げた姿勢から</li> <li>●3秒かけて上げる</li> <li>●3秒かけて下ろす</li> <li>●スタートの姿勢で1秒キープ</li> </ul> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手幅は肩幅の1.5倍くらい</li> <li>・手と手の間に胸をのせる</li> <li>・肘を完全に伸ばさない（完全に伸ばすと力が抜ける）</li> <li>・膝の位置で肩を調整する（身体に歪みと力になり、膝を痛くする）</li> </ul> <p><b>バックエクステンション</b></p>  <p><b>鍛える筋肉</b><br/>背骨まわり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●椅子に座って足を前に出す</li> <li>●3秒かけて胸を後ろに引き寄せる</li> <li>●3秒かけてもどく</li> <li>●スタートの姿勢で1秒キープ（背中の中の力を抜かない）</li> </ul> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手は交差して胸の位置に置く</li> <li>・背骨が曲がらないようにする（背骨を丸めて、もたれ姿勢）</li> <li>・力が抜けるので上体を起こしすぎない（肩甲骨を動かす）</li> <li>・肩甲骨が低い場合は手を膝の上に置く</li> <li>・肩甲骨が低い場合は手を膝の上に置く</li> </ul> <p><b>ニートゥチェスト</b></p>  <p><b>鍛える筋肉</b><br/>足の付け根、お尻</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●足を伸ばし、床から浮かせる</li> <li>●3秒かけて膝を胸に引きつける</li> <li>●3秒かけてもどく</li> <li>●スタートの姿勢で1秒キープ</li> </ul> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足は床に離れないようにする</li> <li>・床で行う際はクッションなどを敷くのがおすすめ（椅子に座って行う）</li> <li>・膝をしっかりと引きつけるようにする</li> <li>・肩甲骨が低い場合は片足ずつ行う（腰に違和感や不安がある場合は、無理に行わない）</li> </ul> |

### ■実践 スロートレーニング（実践 約 7 分）

解説した全種目を実施します。関節を完全に伸ばさず、動作の切り返しは特に丁寧にいきましょう。



## お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 担当：隅

TEL：03-3349-2741

E-Mail：yu10-katou@my-zaidan.or.jp