

# 令和3年度 筋力向上・姿勢改善教室

(ロコモ予防)

## 筋力向上・姿勢改善教室の特色



### ●毎月の測定でトレーニング効果を実感

ロコモ予防に重要な筋力・柔軟性などの5種目の測定を毎月交替で実施し、運動効果の確認と運動を継続する意欲を高めます。

### ●トレーニングルームで個人にあったトレーニングプログラムを実践

スポーツ版人間ドックや毎月の測定結果を基にして効果的な運動プログラムを作成します。運動は主にトレーニングルームのマシンを利用します。筋力トレーニングは、定期的にマシンの負荷を見直し、効果的に筋力を維持増進します。有酸素運動は最適な心拍数の設定により、持久力の向上や脂肪燃焼を行います。

### ●自宅でできる、オリジナルのロコモ予防プログラムを実践

加齢により衰えやすい機能（筋力・バランス能力・柔軟性など）について、自宅でもできる運動プログラムを紹介し、実践します。

### ●安定した歩行動作の習得

一部の関節に負担を掛けず、全身を使った歩行動作や姿勢を習得します。

### ●身体を伸ばして柔軟性アップ！ストレッチプログラム

筋肉や腱を伸ばし、筋肉を柔らかくし血行を促進（肩こり・腰痛予防を含む）します。関節可動域を広げ、柔軟性を高めて関節への負担を軽減します。

### ★『スポーツ版人間ドック』で全身をくまなくチェック

年に1回、医学的検査と体力測定を受診して体力・健康状態を確認します。

## ロコモティブシンドロームとは...

『立つ』『歩く』など人の動きをコントロールする体の器官や組織（骨・筋肉・関節など）が衰えている状態のことをいい、放っておくと日常生活に支障をきたして要介護や寝たきりになる危険性の高い状態をさします。

## 実施日及び時間／参加料（税込）

	月	水	木	金	土
10:00～11:45		●		●	
14:00～15:45	●	●	●	●	●

参加料：月額 7,340円(週1回)、12,230円(週2回)、17,010円(週3回) ※休会費：月額310円

入会時に「スポーツ傷害保険」(1,000円/年度)に加入していただきます。

## 横浜市スポーツ医科学センター

(指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会)  
〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5 日産スタジアム内  
Tel. 045(477)5050 FAX045(477)5052

ホームページ <http://www.yssp-ysmc.jp>

営業時間 平日 8:30～20:45

日曜・祝日 8:30～16:45

休館日 原則毎月第3火曜日

(1～3月は第3,4火曜日が休館日)

※新型コロナウイルス感染予防のため、営業時間に変更が生じることがあります。詳細はホームページをご確認ください。

# 教室参加までの流れ

## STEP 1

スポーツ版人間ドック(SPS)\*別料金



医学的検査と体力測定をセットにした『スポーツ版人間ドック』です。測定結果に基づき、医師・管理栄養士・スポーツ科学員が適切なアドバイスをおこないます。

## STEP 2 教室入会手続き



総合受付で入会の手続きをおこないます。  
対象:16歳以上(高校生以上)

## STEP 3 プログラム作成



測定の結果を基に指導員とトレーニングプログラムを決定します。

## STEP 4 トレーニングや各種プログラムの実践 → 年1回SPSで効果を見る



有酸素トレーニング



毎月の測定



歩行トレーニング



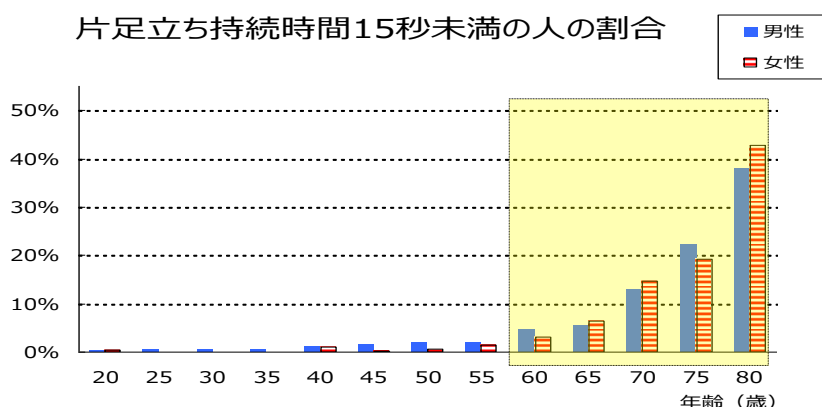
ロコモ予防運動



運動相談

## 【片脚立ちが15秒間できない人の割合】

片足立ち持続時間15秒未満の人の割合



当センタースポーツ版人間ドック(SPS)データより

左図から、年齢を重ねるにつれ、バランス能力が低下していることがわかります。

特に60代から片脚立ちが15秒間できない人が増加しています。

バランス能力が低下すると、転倒・骨折に繋がる危険性が高まります。

いつまでもいきいきと健やかな毎日を過ごすために  
筋力・バランス能力・柔軟性を高めましょう

横浜市スポーツ医科学センター