

五泉市

1日10分でできる
燃焼&筋トレ

「+10 きなせやエクササイズ」

プラステン

五泉市オリジナル健康体操

体操制作：五泉市運動推進ワーキングチーム
監修：新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
(有)Chikaプロモーション 伊藤 千賀

気軽に!

楽しく!

健康に!



プラス10分から始める健康づくり

五泉市 健康福祉課

「+10(プラステン)きなせやエクササイズ」をはじめよう!

1日の身体活動量を10分増やすことが生活習慣病予防、健康づくりになることから、厚生労働省は身体活動量を今より10分増やす「+10(プラステン)」を推奨しています。

そこで市では、幅広い世代で気軽に「+10」に取り組むことができる運動として、オリジナルの健康体操「+10きなせやエクササイズ」をつくりました。きなせや首頭の振り付けや曲調も取り入れた、親しみやすい体操です。体操をしながら見つめてみてね!

「+10きなせやエクササイズ」の3本柱!

1 有酸素運動

2 筋力トレーニング

3 ストレッチング

「+10きなせやエクササイズ」を10分間行うことで、効果的な運動をしたこととなります。

部分使いもできます!

「+10きなせやエクササイズ」は、ウォーミングアップ・ダンス・クールダウンの強度の異なる3パートで構成される10分間体操です。

体操する場所や状況、気分に合わせて、お好みの部分だけを選んで、自由に使っていただけます!

運動のイイことこんなに!

- 心肺機能が高まり、作業や運動がしやすく!
- 骨や筋肉を強くして、骨粗鬆症の予防や介護予防に!
- エネルギー代謝が促進され、肥満予防!
- 筋肉がついて疲れにくい体に!
- 脳内の細胞を健全に保ち、認知症予防!
- 「幸せホルモン」のセロトニン分泌を促してストレス解消、うつ予防効果も!
- 仲間づくりや交流も生まれて生きがいづくりに!



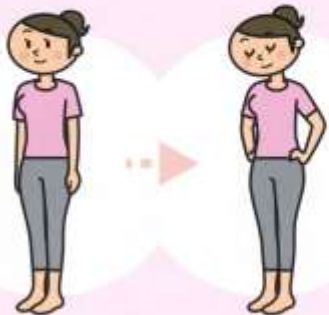
① ウォーミングアップパート

徐々に身体を温め、準備運動に最適!

正しい姿勢
(基本姿勢)

1 首の運動

前後左右(2回ずつ)
ゆっくり回す(左右)



主な使用部位 | 首・お腹・背中・お尻

2 かかとの上げ下ろし

(4回)



ふくらはぎ・すね

3 膝の屈伸

(4回)



太もも・ふくらはぎ・すね

4 その場ステップ

8歩(2回)



太もも・ふくらはぎ・お尻・肩・背中

5 胸ひらき

左足を横に1歩開き、
腕を斜め上に上げる
右も同様に



胸・肩周り

6 前後ステップ

前4歩、後4歩
(2回)



太もも・ふくらはぎ・お尻・肩・背中

7 船漕ぎの動き

左足を前に1歩
両腕を前に出し、足はそのまま
両肘を後ろに引く
両手を太ももの上に置きキープ
右も同様に



二の腕・背中・ふくらはぎ・お尻

8 体側伸ばし

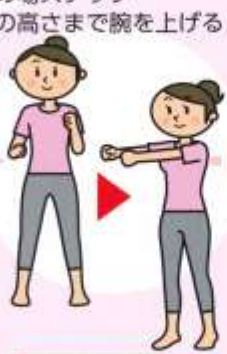
足踏みしながら足を広げる
右手を腰に、左手斜め上
右も同様に



体側・背中・太もも内側
お尻外側

9 その場ステップ + 腕上げ

足を開いたまま
その場ステップ
肩の高さまで腕を上げる



肩

10 腰ひねり

左右(2回ずつ)
顔は前を向いたまま



お腹周り・背中

11 サイドステップ

左へ4歩
4歩目で手拍子
右も同様に(2回)



体側・背中・太もも内側
お尻外側

12 肩回し

(サイドステップしながら)
左肩前回し、右肩前回し
両肩前回し
後ろ回しも同様に



肩・背中

13 その場ステップ

(8歩)



太もも・ふくらはぎ・お尻・肩・背中

14 Vステップ

1. 左足前、左手上
2. 右足前、右上手
3. 左戻す 4. 右戻す
(2回)



胸・肩・二の腕・太もも内側・お尻

15 Aステップ

1. 左足後ろ、左手下
2. 右足後ろ、右手下
3. 左戻す 4. 右戻す
(2回)



太もも・ふくらはぎ・お尻・胸・肩・背中

16 深呼吸

(ステップしながら)



♪ 動きのリズムは基本的に8拍です ♪

② ダンスパート

全身の筋肉を使い、エネルギーを多く消費!

1 かかとの
上げ下ろし
(4回)



主 足首・ふくらはぎ
な 使用部位 | お腹・背中・お尻

2 手拍子
(左上、右上、左下、右下)



胸・肩・お尻
太もも内側

3 前後ステップ
4歩前に進みながら
手を上げる
下がって元の位置に戻る
(2回)



太もも・ふくらはぎ・
お尻・胸・背中

4 手拍子
(左上、右上、左下、右下)



胸・肩・お尻
太もも内側

5 くるりんパ
左へ進みながら腕を大きく1回まわす
右へ進みながら腕を大きく1回まわす



お腹・太もも・
背中・腰・お尻・肩

6 かかと出し
ステップ
(左右2回ずつ)



ふくらはぎ・
太もも後面・二の腕

7 ツイストステップ
かかから両足をそろえて
左へ4歩ツイスト とまる
腕を上下に3回伸ばす
右も同様に
かけ声しながら
「1.2.3.4 うん、ヘイ!ヘイ!ヘイ!」



ふくらはぎ・すね・背中
お腹・お尻側・肩・二の腕

8 かかと出し
ステップ
(左右2回ずつ)



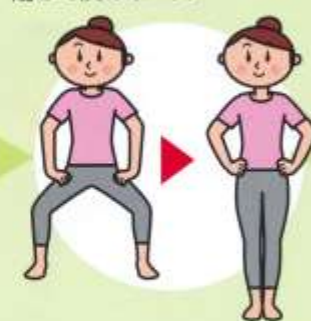
ふくらはぎ・
太もも後面・二の腕

9 ひざタッチ
ステップ
(左2回、右2回)



お腹・太もも

10 開脚
+ 決めポーズ
脚を大きく広げる
閉じて決めポーズ



太もも全体・お尻

11 かかとの
上げ下ろし
(4回)



足首・ふくらはぎ
お腹・背中・お尻

12 パーグー
ジャンプ
開いて閉じて(4回)



13 片足上げ
ジャンプ
(左右2回ずつ)



全身

14 パーグー
ジャンプ
開いて閉じて(4回)



あと2回
くり返す!

♪ 動きのリズムは基本的に8拍です ♪

③ クールダウンパート

上がった心拍数を落ち着かせ、リラックス～



1 腕の上げ下ろし

横から上げて上で組み、伸びてキープ
横から下げる



主な使用部位 | 肩・胸・背中・お腹

2 体側伸ばし

足を肩幅に開き、左腕を右上に
伸ばす 反対も同様に



体側

3 ボール抱え

お腹にボールを抱えるように背中を
丸め、視線はおへそあたりを見て、
キープする



背中・肩甲骨周り

4 胸そらし

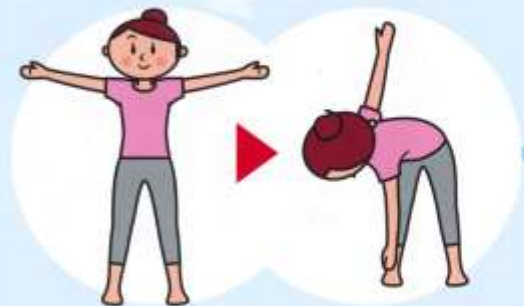
後ろで手を組み、引くように上げ、
キープする



胸

5 体ひねり

足は肩幅より広めにし、両腕を横に上げ、
左手を右下に伸ばし、キープする
反対も同様に



背中・脚裏側

6 アキレス腱伸ばし

左足を後ろに半歩下げ、重心をおとし
キープする 両手を足の付け根におき、
お尻を後ろに下げ、キープする



ふくらはぎ

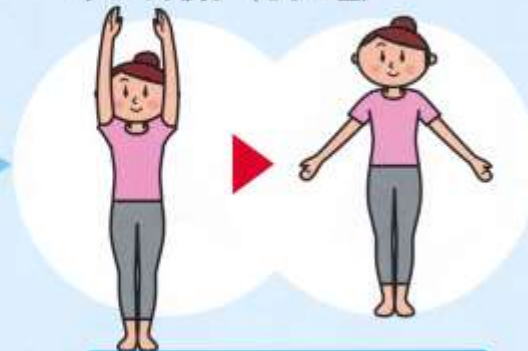
6 アキレス腱伸ばし 続き

左足を大きく1歩下げて、そのまま
キープ 左足を緩めてもとに戻す
右足も同様に



7 深呼吸

前から腕をゆっくり上げ、横から下げる
体の前でクロスし、横に広げ、
ゆっくり戻す (もう1回)



肩・胸・背中・お腹

♪♪ 動きのリズムは基本的に8拍です ♪♪

+10! お疲れさまでした!!

