

## メタボリックシンドローム予防・改善教室 1回のプログラム

時間 (分)	内容	注意点
5	体調チェック 血圧、脈拍、自覚症状、体重	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断する。</li> <li>・血圧が180/100mmHgを超える、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止する。</li> </ul>
15	健康講話	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の要望にできるだけ沿うようにする。</li> </ul>
5	ストレッチング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できない種目は他のやり方に変えるか、中止する。</li> <li>・痛みのでる種目は、中止する。</li> <li>・呼吸は止めないようにする。</li> <li>・弾みをつけないようにする。</li> <li>・無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで止める。</li> </ul>
	A. 体の横を伸ばす           左右各20秒           A-①	
	B. 背中から肩を伸ばす       20秒               B-①	
	C. 胸を伸ばす               20秒               C-①	
	D. 肩を伸ばす               左右各20秒       D-①	
	E. 太ももの前を伸ばす       左右各20秒       E-②	
	F. 内ももを伸ばす           左右各20秒       F-①	
	G. 太ももの裏側を伸ばす   左右各20秒       G-③	
	J. ふくらはぎを伸ばす      左右各20秒       J-①	
20	有酸素運動 ウォーキング・バイクなど 20～30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝や腰が痛い場合は、無理せず中止する。</li> <li>・目標心拍数、自覚的強度に基づいて速さを調節する。</li> <li>・時間は20分ですが、体力に応じて調節する。</li> <li>・集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は給水などをして待機する。</li> </ul>
5	給水・休憩	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどが渇く前に給水する。</li> <li>・参加者の体調の変化に注意する。</li> </ul>
15	フリーウエイト、マシンを使った筋力トレーニング（1セット）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者に適した種目を支援者と決める。</li> <li>・無理をさせないようにする。</li> <li>・痛みのある場合は、中止する。</li> <li>・余裕のある人は、1セットの回数を増やす（15回）。</li> <li>・さらに余裕のある人は、セット数を増やす（3セット）。</li> <li>・3セット行う場合は45分程度。</li> </ul>
	A. 胸・肩・上腕後面       10回   ベンチプレス	
	10回   チェストプレス	
	B. 上背部                   10回   ローイング	
	C. 肩部                     10回   ショルダープレス	
	D. 大腿部・臀部・下背部   10回   スクワット	
	10回   レッグプレス	
	10回   レッグエクステンション	
	10回   レッグカール	
	E. 上腕後面               10回   ダンベルフレンチプレス	
	F. 腹部                     10回   シットアップ	
10	ストレッチング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりできる場所で行う。</li> <li>・参加者のペースで行う。</li> </ul>
	B. 背中から肩を伸ばす       30秒               B-①	
	C. 胸を伸ばす               30秒               C-①	
	D. 肩を伸ばす               左右各30秒       D-①	
	E. 太ももの前を伸ばす       左右各30秒       E-②	
	F. 内ももを伸ばす           左右各30秒       F-①	
	G. 太ももの裏側を伸ばす   左右各30秒       G-③	
	J. ふくらはぎを伸ばす      左右各30秒       J-①	
5	体調チェック 血圧、脈拍、自覚症状、体重	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認する。</li> </ul>

【合計時間 : 80～120分】

【身体活動量 : 3.0～5.0エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、健康ノート、鉛筆、消しゴム

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。