



大腿四頭筋筋力強化

**膝の伸展**  
ゆっくり4拍×左右2回  
早めに2拍×左右4回  
足首を手前に返すようにする。太ももに力を入れる。



腸腰筋の筋力強化、  
腹筋の活動

**足踏み**  
足踏み、左右交互に8回ずつ。  
膝が横に開かないようにまっすぐ持ち上げる。後ろに上半身が反らないようにする。



下肢の筋力の柔軟性

**座位で「あ・ら・か・わ」**  
前方の空中に向かって足で「あ・ら・か・わ」の文字を一文字ずつ書く。大きな声で歌いながらできるだけ大きく文字を書く。



大腿四頭筋、大殿筋強化、  
バランス能力向上

**椅子から立ち上がり 座り込み**  
椅子から立ち上がり座り込む、4回。ゆっくり立ち上がって座る。重心をつま先に移動する。



②



③

**手足の組み合わせ運動**  
①両腕両足を同時に開閉2回②両腕両足を交互に開閉2回③左腕・右足を開き、右腕・左足はそのまま1回④右腕・左足を開き、左腕・左足はそのまま⑤左腕・左足を開き、右腕・右足はそのまま⑥右腕・右足を開き、左腕・左足はそのまま③から⑥までを繰り返し手足を動かす。

**編集委員がやってみた感想**  
・指導者の説明が分かりやすい。動作と動作の間隔があり、体と頭がリセットできるので、次の動作に移りやすいです。  
・動作の際の呼吸は、吸いながら、また吐きながらと、自然の呼吸を保って行っています。  
・セラバンドを使っただけの体操は、縮みたいセラバンドとセラバンドを伸ばしたい体をうまく利用したもので筋肉をつけられそうです。

◆取材協力  
新井勝男さん  
なんばた学級パワー  
アップ体操クラブ

**取材を終えて**  
体操で少しでも筋肉を鍛えることは、とても大切なことです。肩こりや腰痛になるのを防いでくれるほか、柔らかかな体になり、さまざまな障害から身を守ってくれます。  
体のバランス機能を整え、明るく元気な中高年を目指しましょう。



「ゴムバンドを使った  
「せらばん体操の一例」

▼写真は「なんばた学級パワーアップ体操」講師の新井勝男さん



いつまでも、はつらつとした生活を送り、健康で寿命を延ばすためには、颯爽と歩く力(歩行速度)を保持することが重要といわれています。そのためには、筋力などを維持向上する取り組みが必要となってきます。  
富士見市では、荒川区と首都大学東京が共同で開発した筋力やバランス感覚の改善に効果的で親しみやすい「荒川ころばん体操・荒川せらばん体操」をもとに、「ふじみパワーアップ体操」を考案し、市内18か所に体操クラブがあります(どなたでも参加自由)。ここ南畑では「なんばた学級」をはじめ、PNいなほ(PNは「パワーアップなんばた」の略)でも取り組んでいます。  
平均年齢は65歳ぐらい(なんばた学級は70歳ぐらい)、男女比はおおよそ男性2割、女性8割です。どの体操も簡単でイスに座っていてもできます。ゆっくりとした動きと、その動きを停止させる、ストレッチのような体操です。テレビを見ながら、歯磨きをしながらと、いつでも気がついた時にできるところが一番の魅力です。いくつか紹介しているので、皆さんも無理せず、楽しんでやってみてはいかがでしょうか。  
(担当/武田秀規、行川哲哉、野本巳智子、三塚好江、表紀子、砂川弘子、吉原松江)



前脛骨筋力強化、  
アキレス腱ストレッチ

**足関節背屈運動**  
足関節背屈、左右交互に8回ずつ。かかとを床につけたまま指に力を入れてつま先をできるだけ高く。



**体幹の側屈**  
左右2回ずつ。軽く息を吐きながら横へまっすぐ倒す。脇をしっかり伸ばす。



**体幹の屈伸**  
腕を大きく回しながら体幹の屈伸、4回。足を地面にしっかりつける。息を吐きながら前屈(上半身を前にかがめる)。



**体幹の側方重心移動**  
両腕を開いて左右へ重心移動。左右2回ずつ。両腕を水平にし、手首は立てておしりをつけたまま横へ手を伸ばす。

体幹の柔軟性と  
バランス能力の向上

**ふじみパワーアップ体操の注意点**  
ころばん体操は、休憩(深呼吸)を含めおおよそ36の動作、せらばん体操は深呼吸を含め15の動作があります。日々の体の調子によって、無理のない範囲で行いましょう。  
・準備運動を軽くしてから行いましょう。  
・運動中は休憩と水分の補給をこまめにとりましょう。  
・基本的に最低週1〜2回行うと効果的です。

**豆知識**

せらばん体操で使うセラバンドの「セラ」は、セラピー(治療や治療術の意)からとられているといわれています。ゴムの強度も何種類もあります。

**学級生の感想**  
・茶道の際に正座ができるようになった。すっと立てるようになった。  
・転ばなくなった。  
・腰痛がなくなった。腹筋もそこそこ使う。  
・中腰での立ち仕事が楽になった。  
・日々の生活で使わない部分も動かすことは大切なことです。休み時間の人と人とのコミュニケーションも楽しい良いことづくめですが、本人の気持ち次第で家でもできます。