

# 自宅でもできる10分間 トレーニング

今回は、日々忙しく仕事をされている方が、室内で10分程度の時間で効率よくできる運動をご紹介します。運動はさまざまな病気の予防や治療にも効果があります。詳細は平成30年度6月号の当欄で「運動は万能薬」として解説しましたので、岐阜商工会議所ホームページをご覧ください。

## Q どのような運動ですか？

HIIT (High Intensity Interval Training) 高強度インターバルトレーニング」といわれる運動です。短時間で効率よく体力をあげ、脂肪燃焼を促し

## Q HIITをおすすめしない場合はありますか？

まず、筋力トレーニングと異なる点は、健康増進に重要である心肺能力も上げられることです。体に大きな負荷がかかるので、持病がある方や息切れ、胸痛、関節の痛みがある方、高齢の方は控えてください。普段あまり動かれていない方は、まずはYouTube 岐阜市公式チャンネルの、座位での運動を行います。

## Q 具体的な方法を教えてください。

動画を用意しましたのでQR

### 座位運動



#### Step 1



#### Step 2



#### Step 3



コードを読み取ってYouTube でみながら一緒に運動しましょう。YouTube 岐阜市公式チャンネル上で公開しています。

Step 1、2、3の3種類の動画があり、順にきつくなります。1項目40秒、60秒(運動+休息)が10項目あり、10分以内で終わります。週に2、5日の実施がのぞましいです。できるだけ動きを大きくしつかり行いましょう。運動前のウォーミングアップは、ストレッチや簡単な体操などをおこなってください。マンションにお住まいの方は、階下への音にご注意ください。

## トレーニングメニュー

- ① エアジョギング  
背筋を伸ばし、できる限り足を高く上げましょう。
- ② スクワット  
腰を落とした時に膝が前に出ないように、また内側に入らないように注意しましょう。
- ③ バックランジ  
前足の膝が前に出ないようにできるだけ後ろ足を引いてください。胸をはり、引く足はつま先から着地しましょう。
- ④ プッシュアップ  
肩幅より少し広いくらいに手を置き、肘をまっすぐ伸ばします。お腹を引き締め腕立てをします。
- ⑤ スライドスクワット  
足を開きおしりを引いて腰をおとし、腰の高さを維持しながら、左右に体重移動します。
- ⑥ エア自転車漕ぎ  
仰向けに寝て、空中で自転車漕ぎをします。できる限り大き

- ⑦ ジャンピングジャック  
両足を閉じまっすぐに立ちます。両手を大きくあげると同時にジャンプして足も開きます。手をおろすと同時に足も閉じます。
- ⑧ スーパーマン  
床にうつ伏せになり、両腕を頭上に伸ばします。手のひらは床に向け、手足を肩幅よりやや広めに開きます。両手と両脚を付け根からゆつくりと引き上げ、限界の位置でストップ、その後床ギリギリまで下ろします。
- ⑨ マウンテンクライマー  
腕立て伏せの姿勢から両足を交互に胸にひきつけます。できるだけ早く行いましょう。
- ⑩ スクワットジャンプ (Step 3ではより高負荷のバリエーション)  
足を肩幅ほど開いた状態で、膝を曲げて軽くジャンプ。ふとももの負荷を感じながら着地します。

## 今月の先生



岐阜市民病院 リハビリテーション科  
佐々木裕介 先生

### ○専門分野

リハビリテーション全般、脊髄損傷、義肢装具、痙攣、嚥下障害、膀胱機能障害、高次脳機能障害、障害者スポーツ

### ○役職

リハビリテーション科部長

### ○主な資格、認定

医学博士  
日本リハビリテーション医学会専門医・指導責任者  
日本体育協会公認スポーツドクター  
義肢装具判定医

### 臨床研修指導医

がんのリハビリテーション研修企画者研修修了  
身体障害者福祉法第15条指定医師(音声・言語機能障害、そしゃく機能障害、肢体不自由、平衡機能障害、心臓機能障害、呼吸器機能障害)

### ○役職・講師歴

和歌山がんのリハビリテーション実行委員会 委員長  
癌腫に対するボツリヌス療法ハンズオンセミナー 講師  
日本リハビリテーション医学会脊損排尿管理研修会 講師  
日本リハビリテーション医学会 代議員

\*動画・本文協力(岐阜市民病院理学療法士：小畑、富崎、大串、多田、大野)