

エアロ・レジスタンス運動

運動 声掛け一覧 (運動種別別)

※ 『声掛け文字』の活用方法と留意点！

- ★”*”(アスタリスク)は運動の繰り返しの区切り
- ★”,”(カンマ)は運動の繰り返しの終わりの区切り
- ★”>”一つの運動後に別の運動をする場合
- ★”…”継続して繰り返して運動をする場合

「声掛け文字」は個人的な感覚ですので、不自然な部分は修正を！

- ★運動の繰り返しの時の先頭を”1、2、3…”とする

☆1*2*3*4,2*2*3*4,3*2*3*4,4*2*3……

- ★20 越えは、後の数字を”10、20、30、40…”とする

☆1*2*,3…9*10,1*2…9*20…1*2*3…8*9*60

グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ	グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ
	腕立て伏せ	8		スクワット	1 4
A-1	壁腕立て伏せ	8	D-3	1歩踏み出し運動	1 6
	☆1,2,3,4,5,…,29,30			☆1*2,2*2,3*2,…,20*2 左右	
B-1	デスク腕立て伏せ	9	E-3	イス・ひざ水平上げ運動	1 6
	☆1*2*3*4,2*2*3…10回			☆1,2,3,4,5…30>10秒 左右	
C-1	イス・腕突っ張り運動	9		その場ウォーク	2 1
	☆1*2*3*4,2*2*3…10回		A-4	その場ひざ上げウォーク	2 1
D-1	腕の横上げ(羽ばたき)運動	1 0		☆1,2,3,4,5…59,60	
	1*2*3*4…7*8,2*2*3…10回		B-4	その場つま先立ちウォーク	2 1
E-1	腕の押し合い運動	1 0		☆1,2,3,4,…29,30 左右1回	
	☆1*2*3*4*…9*10 中央,右,左		C-4	その場足の巻き上げウォーク	2 2
	腹筋	1 1		☆1,2,3,4,5…59,60 左右交互	
A-2	イス・後ろ倒し腹筋	1 1	D-4	イス・ウォーク	2 2
	☆1*2*3*4,2*2*3…10回>10秒			☆1*2,2*2,3*2,…15*2 左右	
B-2	イス・ひざ上げ腹筋	1 2	E-4	その場スーパージョグ	2 2
	☆1*2*3*4,2*2*3…10回>10秒			☆1*2*3…10 1*2…10 3回	
C-2	イス・横曲げ腹筋	1 2		コンビネーション	1 8
	☆1*2*3…7*8,2*2*3…左右10回		A-5	壁腕立て伏せ・上体ねじり	1 8
D-2	イス・エアサイクル	1 3		☆1*2*3*…*8,2*2*3…5回	
	☆1,2,3,4,5…29,30		B-5	イス・ひざ上げ&腕押し運動	1 9
E-2	イス・腹筋スフィーズ	1 3		☆1,2,3…10 ☆1,2,…10 左右	
	☆1*2*3*4*…9*10 3回		C-5	イス・腕組み&足組み押し合い運動	1 9
	スクワット	1 4		☆1*2…10 ☆1*…10 組替2回	
A-3	ひざ揺らしスクワット	1 4	D-5	イス・ひざ開き&腕閉じ押し合い運動	2 0
	☆1,2,3,4,5…29,30>10秒			☆1*2*3…10 ☆1*2*3…10	
B-3	イス・スクワット	1 5	E-5	腰割り&肩入れ運動	2 0
	☆1*2*3*4,2*2*3…10回			☆1*2*…10 ☆1*2…10 左右	
C-3	ひざの屈伸運動	1 5			
	☆10秒> 1,2,3,4,…29,30				

エアロ・レジスタンス運動

運動声掛け一覧（運動種別別）

グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ	グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ
F-0	 メタボ予防 	2 4	H-0	 高血圧予防 	2 6
F-1	イス・スクワット	1 5	H-4	キック&シェイク	2 6
(B-3)	☆1*2*3*4,2*2*3…10回			☆1,2,3,4,5…29,30 左右交互	
F-2	イス・後ろ倒し腹筋	1 1	H-5	胸張りストレッチ	3 1
(A-2)	☆1*2*3*4,2*2*3…10回>10秒			☆1,2,3,4 (1秒2回) 3回	
F-3	その場足の巻き上げウォーク	2 2	I-0	 ロコモ予防 	2 7
(C-4)	☆1,2,3,4,5…59,60 左右交互		I-1	イス・ひざ水平上げ運動	1 6
F-4	大また&ふつうウォーク	2 4	(E-3)	☆1,2,3,4,5…30>10秒 左右	
	☆1*2…10 普通, 大またを交互		I-2	壁腕立て伏せ	8
F-5	イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	3 0	(A-1)	☆1,2,3,4,5…29,30	
	☆1*2…*6 5回, 深呼吸とストレッチ		I-3	その場ひざ上げウォーク	2 1
G-0	 糖尿病予防 	2 5	(A-4)	☆1,2,3,4,5…59,60	
G-1	1歩踏み出し運動	1 6	I-4	かかと落とし運動	2 7
(D-3)	☆1*2,2*2,3*2,…10*2 左右			☆1*2*3*4…*29*30	
G-2	イス・エアーサイクル	1 3	I-5	太ももストレッチ	3 1
(D-2)	☆1,2,3,4,5…29,30			☆1,2*3*4…29*30回 左右	
G-3	その場スーパージョグ	2 2	J-0	 認知症予防 	2 8
(E-4)	☆1*2*3…10 1*2…10 3回		J-1	ひざ揺らしスクワット	1 4
G-4	階段上り下り運動	2 5	(A-3)	☆1,2,3,4,5…29,30>10秒	
	☆1,2,3,…30~50 上・下		J-2	腕の押し合い運動	1 0
G-5	首の左右&前後ストレッチ	3 0	(E-1)	☆1*2*3…9*10 中央, 右, 左	
	☆1*2*3*4…9*10 左右前後		J-3	イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	3 0
H-0	 高血圧予防 	2 6	(F-5)	☆1*2…*6 5回, 深呼吸とストレッチ	
H-1	ひざの屈伸運動	1 5	J-4	イスウォーク・トントンスリスリ切り替え	2 8
(C-3)	☆10秒>1,2,3,4,…29,30			☆1,2,3,…29,30 左右を変え	
H-2	イス・ウォーク	2 2	J-5	イス・上体ねじりストレッチ	3 2
(D-4)	☆1*2,2*2,3*2,…15*2 左右			☆1*2*3*4…*30 左右1回	
H-3	その場つま先立ちウォーク	2 1	J-6	肩甲骨寄せストレッチ	3 2
(B-4)	☆1,2,3,4,…29,30 左右1回			☆1*2…10 ☆1*2…10	

エアロ・レジスタンス運動

運動 声掛け一覧 (グループ別)

※ 『声掛け文字』の活用方法と留意点！

- ★”*”(アスタリスク)は運動の繰り返しの区切り
- ★”,”(カンマ)は運動の繰り返しの終わりの区切り
- ★”>”一つの運動後に別の運動をする場合
- ★”…”継続して繰り返して運動をする場合

「声掛け文字」は個人的な感覚ですので、不自然な部分は修正を！

- ★運動の繰り返しの時の先頭を”1、2、3…”とする

☆1*2*3*4,2*2*3*4,3*2*3*4,4*2*3……

- ★20 越えは、後の数字を”10、20、30、40…”とする

☆1*2*,3…9*10,1*2…9*20…1*2*3…8*9*60

グループ A

A-1 壁腕立て伏せ 8

☆1,2,3,4,5,…,29,30

A-2 イス・後ろ倒し腹筋 1 1

☆1*2*3*4,2*2*3…10回>10秒

A-3 ひざ揺らしスクワット 1 4

☆1,2,3,4,5…29,30>10秒

A-4 その場ひざ上げウォーク 2 1

☆1,2,3,4,5…59,60

A-5 壁腕立て伏せ・上体ねじり 1 8

☆1*2*3…8,2*2*3…5回

グループ B

B-1 デスク腕立て伏せ 9

☆1*2*3*4,2*2*3…10回

B-2 イス・ひざ上げ腹筋 1 2

☆1*2*3*4,2*2*3…10回>10秒

B-3 イス・スクワット 1 5

☆1*2*3*4,2*2*3…10回

B-4 その場つま先立ちウォーク 2 1

☆1,2,3,4,…29,30 左右1回

B-5 イス・ひざ上げ&腕押し運動 1 9

☆1,2,3…10 ☆1,2,…10 左右

グループ C

C-1 イス・腕突っ張り運動 9

☆1*2*3*4,2*2*3…10回

C-2 イス・横曲げ腹筋 1 2

☆1*2*3…7*8,2*2*3…左右10回

C-3 ひざの屈伸運動 1 5

☆10秒> 1,2,3,4,…29,30

グループ C

C-4 その場足の巻き上げウォーク 2 2

☆1,2,3,4,5…59,60 左右交互

C-5 イス・腕組み&足組み押し合い運動 1 9

☆1*2…10 ☆1*…10 組替2回

グループ D

D-1 腕の横上げ(羽ばたき)運動 1 0

1*2*3*4…7*8,2*2*3…10回

D-2 イス・エアーサイクル 1 3

☆1,2,3,4,5…29,30

D-3 1歩踏み出し運動 1 6

☆1*2,2*2,3*2,…,20*2 左右

D-4 イス・ウォーク 2 2

☆1*2,2*2,3*2,…15*2 左右

D-5 イス・ひざ開き&腕閉じ押し合い運動 2 0

☆1*2*3…10 ☆1*2*3…10

グループ E

E-1 腕の押し合い運動 1 0

☆1*2*3*4*…9*10 中央,右,左

E-2 イス・腹筋スフィーズ 1 3

☆1*2*3*4*…9*10 3回

E-3 イス・ひざ水平上げ運動 1 6

☆1,2,3,4,5…30>10秒 左右

E-4 その場スーパージョグ 2 2

☆1*2*3…10 1*2…10 3回

E-5 腰割り&肩入れ運動 2 0

☆1*2*…10 ☆1*2*…10 左右

エアロ・レジスタンス運動

運動 声掛けシール

※ 『声掛け文字』の活用方法と留意点！

『声掛け文字』は個人的な感覚ですので、不自然な部分は修正を！

★ 声掛けシールは、この運動をスムーズにテンポ良く行うための『数字の掛け声』です。

- シールの作成には、ラベルシール(A 4)等に印刷し、運動項目毎に約5mmの幅に切分けます。
- 『切分けたシール』に糊付けをし、冊子の該当するページの『POINT』記載の下部に貼付けます。

貼
付
け
例

POINT

背中は少し丸めたまま行う。

⇒ A-2 ☆1*2*3*4,2*2...10回>10秒

グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ	グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ
	腕立て伏せ	8		メタボ予防	2 4
A-1	☆1,2,3,4,5,...,29,30	8	F-1	☆1*2*3*4,2*2*3...10回	1 5
B-1	☆1*2*3*4,2*2*3...10回	9	F-2	☆1*2*3*4,2*2*3...10回>10秒	1 1
C-1	☆1*2*3*4,2*2*3...10回	9	F-3	☆1,2,3,4,5,...,59,60 左右交互	* 2 2
D-1	☆1*2*3*4...7*8,2*2*3...10回	1 0	F-4	☆1*2...10 普通, 大またを交互	* 2 4
E-1	☆1*2*3*4...9*10 中央,右,左	1 0	F-5	☆1*2...*6 5回,深呼吸とスレッチ	* 3 0
	腹 筋	1 1	G-0	糖尿病予防	2 5
A-2	☆1*2*3*4,2*2*3...10回>10秒	1 1	G-1	☆1*2,2*2,3*2,...,10*2 左右	1 6
B-2	☆1*2*3*4,2*2*3...10回>10秒	1 2	G-2	☆1,2,3,4,5...29,30	1 3
C-2	☆1*2*3...7*8,2*2*3...左右10回	1 2	G-3	☆1*2*3...10 1*2...10 3回	* 2 2
D-2	☆1,2,3,4,5...29,30	1 3	G-4	☆1,2,3,...30~50 上・下	* 2 5
E-2	☆1*2*3*4...9*10 3回	1 3	G-5	☆1*2*3*4...9*10 左右前後	* 3 0
	スクワット	1 4	H-0	高血圧予防	2 6
A-3	☆1,2,3,4,5...29,30>10秒	1 4	H-1	☆10秒>1,2,3,4,...29,30	1 5
B-3	☆1*2*3*4,2*2*3...10回	1 5	H-2	☆1*2,2*2,3*2,...15*2 左右	2 2
C-3	☆10秒> 1,2,3,4,...29,30	1 5	H-3	☆1,2,3,4,...29,30 左右1回	* 2 1
D-3	☆1*2,2*2,3*2,...,20*2 左右	1 6	H-4	☆1,2,3,4,5...29,30 左右交互	* 2 6
E-3	☆1,2,3,4,5...30>10秒 左右	1 6	H-5	☆1,2,3,4 (1秒2回) 3回	* 3 1
	その場ウォーク	2 1	I-0	ロコモ予防	2 7
A-4	☆1,2,3,4,5...59,60	2 1	I-1	☆1,2,3,...,30>10秒 左右	1 6
B-4	☆1,2,3,4,...29,30 左右1回	2 1	I-2	☆1,2,3,4,5,...29,30	8
C-4	☆1,2,3,4,5...59,60 左右交互	2 2	I-3	☆1,2,3,4,5,...59,60	* 2 1
D-4	☆1*2,2*2,3*2,...15*2 左右	2 2	I-4	☆1*2*3*4...*29*30	* 2 7
E-4	☆1*2*3...10 1*2...10 3回	2 2	I-5	☆1,2*3*4...29*30 左右	* 3 1
	コンビネーション	1 8	J-0	認知症予防	2 8
A-5	☆1*2*3...*8,2*2*3...5回	1 8	J-1	☆1,2,3,4,5...29,30 >10秒	1 4
B-5	☆1,2,3...10 ☆1,2,...10 左右	1 9	J-2	☆1*2*3...9*10 中央,右,左	1 0
C-5	☆1*2...10 ☆1*...10 組替2回	1 9	J-3	☆1*2...*6 5回,深呼吸とスレッチ	* 3 0
D-5	☆1*2*3...10 ☆1*2*3...10	2 0	J-4	☆1,2,3,...29,30 左右を変え	* 2 8
E-5	☆1*2...10 ☆1*2...10 左右	2 0	J-5	☆1*2*3*4...*30 左右1回	* 3 2
			J-6	☆ >30秒 >30秒	* 3 2

※ ページ欄に *マークの項目は、必要により『1日3セット』のイラスト下部に貼り付けて下さい。