

# 上級コース

(トレーニング1～トレーニング10を2単位) 概ね60分間

上級ではトレーニング1～10のすべてのトレーニングを行います。

## トレーニング9

- ①**開始肢位** 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。
- ②**運動** 良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて軀を沈めて行きます。膝が前へ出て、お尻がちょうど踵の上へ落ちてくるような感じですか。(号令 1、2、3、4で膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 椅子に腰掛けるようにお尻を後ろへ突き出す姿勢とは違いますので、注意してください。つま先を正面に向けておくと、より効果的です。



## トレーニング10

- ①**開始肢位** 坐位。椅子に浅く腰掛けて、背もたれに、ゆったりと背中をもたれてください。
- ②**運動** 両足全体を伸ばしたままゆっくりと上に持ち上げます。(号令 1、2で軽く足を上げて、3、4、5、6と足の位置をもち、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 腹筋を鍛える体操です。足を高く上げる体操ではありません。足を上げすぎると、腰に負担がかかります。軽く両足を上げたときに腹筋、特におへその下あたりが働くように運動するのが上手なやり方です。



## トレーニングの量・強さ・頻度

### 1. トレーニングの量の目安：8回の繰り返しを1単位として、2～3単位

初級コースの場合は、トレーニング1を8回行い、次にトレーニング2も8回と、トレーニング4までを8回ずつ行うと1単位になります。初級コースは3単位で、各単位の間には2～3分休憩をとります(1単位～休憩～1単位～休憩～1単位)。中級コースと上級コースは2単位(1単位～休憩～1単位)の運動量が目安です。

### 2. トレーニングの強さの目安

楽をして筋力がつきません。筋力を強くするためには重錘バンド(オモリ)の使用が効果的です。8回の運動を繰り返したときに「ややきつい」から「きつい」と感じるくらいの重錘バンド(オモリ)を用いてください。鍛えたい部分に適した重錘バンド(オモリ)を使うようにします。トレーニングによって適切な重さは異なりますので、こまめに適切な重さを選んでください。たとえば、膝では伸ばす筋力に比べて曲げる筋力は弱くなりますので、伸ばすトレーニング1では1Kgを、曲げるトレーニング5では0.5Kgを使うといった工夫をしてください。

重錘バンド(オモリ)はトレーニングに十分慣れてから使いはじめます。初級コースの最初の2～3週間あるいは中級、上級への進級時には運動に慣れるまで重錘バンド(オモリ)を使わないでください。

### 3. トレーニングの頻度の目安

年をとると、筋肉が疲れを取り除いて回復するのに意外と時間がかかりますので、二日間続けてトレーニングしてはいけません。今の体力を維持したいという方は週に1度くらい、今よりも強くなりたい、もっと鍛えたいという方は一日おきくらい(週に3度くらい)の頻度にしてください。