

# TANITA®

健康をはかる

## おうちで運動

# zaRitz

ザリッツ

## 運動プログラム

本プログラムは国立研究開発法人科学技術振興機構 (JST)の研究成果展開事業「センター・オブ・イノベーション (COI)プログラム」の支援ならびに筑波大学大藏研究室の支援のもと作成いたしました。

### もくじ

はじめに 2

zaRitzの結果と  
目標値の対応表 3

#### 準備運動

1.からだの横をのばす 4

2.首をまわす 4

3.ふくらはぎをのばす 5

4.太もも前面をのばす 5

#### 筋力トレーニング

1.スクワット (太もも前面) 6

2.ひざのまげのばし 7

3.イスからの立ち上がり 7

#### バランストレーニング

1.片足立ち 8

2.かかとあげ 9

3.ももあげ 9

運動日記 記入例 10

記録用紙 11

はじめに

準備運動

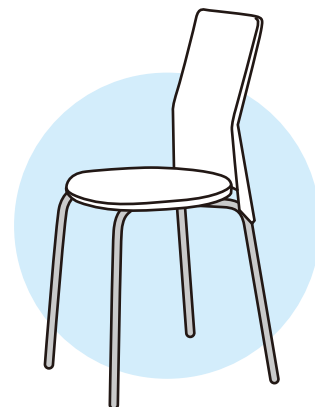
筋力トレーニング

バランストレーニング

# はじめに

## 準備するもの

背もたれのある安定したイス



## トレーニングのポイント

- **使用する部位を意識する**  
使っている部位(筋肉)を意識しましょう。
- **呼吸を意識する**  
力を入れるときに息を吐くように意識しましょう。  
トレーニングは息を止めずに行いましょう。
- **継続する**  
運動日記(👉 P.10)を活用してゆっくり長く続けていきましょう。  
継続的にトレーニングすることで効果を実感できるようになります。

## 注意事項

- **zaRitz**の結果に応じてトレーニングの回数が異なります。  
対応表(👉 P.3)を確認してから行いましょう。
- トレーニングの前に準備運動を必ず行いましょう。
- 転倒しないように注意しましょう。
- トレーニング内容に不安がある方は、医師や専門家に相談してから始めましょう。
- 痛みがある場合は無理をせず、回数を調整しましょう。
- 痛みが続く場合は運動を中止して医師や専門家に相談してください。
- 本プログラムは疾病の診断、予防に用いるものではありません。

# zakritz の結果と目標値の対応表

## 筋力トレーニング3種類の目標値



	おそい		平均	はやい	
1.スクワット (太もも前面)	5回	7回	10回	12回	15回
2.ひざの まげのばし	片脚 5回ずつ	片脚 6回ずつ	片脚 7回ずつ	片脚 9回ずつ	片脚 10回ずつ
3.イスからの 立ち上がり	10回	12回	14回	18回	20回

## バランストレーニング3種類の目標値



	ふらふら	安定	とても安定
1.片足立ち	30秒	50秒	60秒
2.かかとあげ	10回	16回	20回
3.ももあげ	片脚5回ずつ	片脚8回ずつ	片脚10回ずつ

※脚部の筋力に応じたトレーニングの目安です。リハビリテーションについては医師や専門家にご相談ください。

はじめに

準備運動

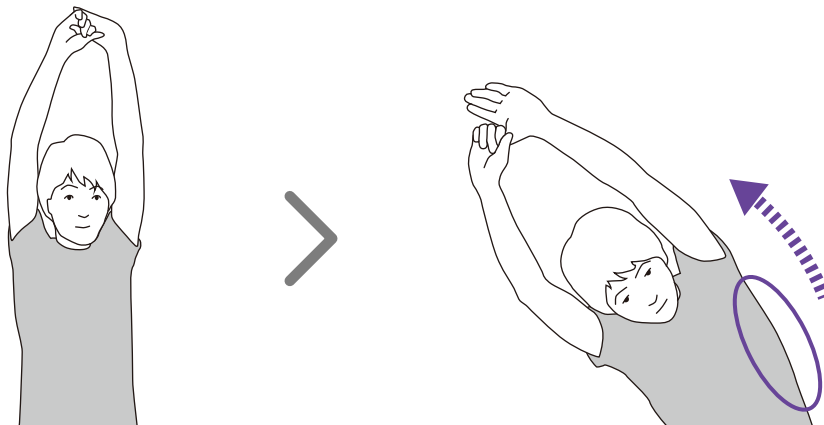
筋力トレーニング

バランストレーニング

# 準備運動

## 準備運動 1.

## からだの横をのぼす

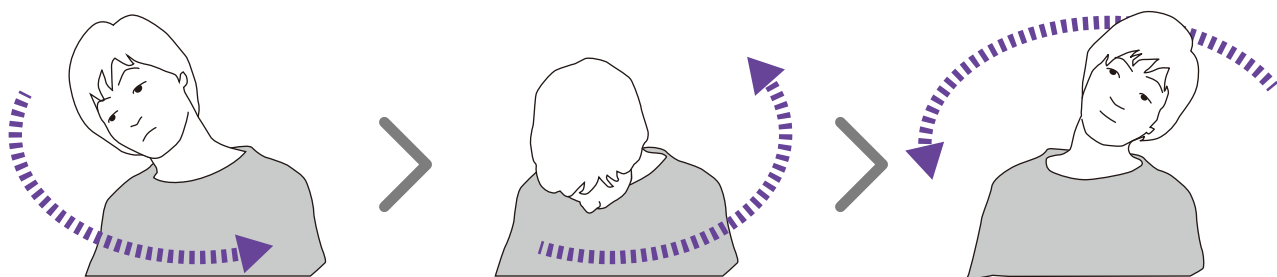


右手で左手の親指をつかみます。背のびをして、そのままゆっくりと左手の親指をひっぱるように右にからだを倒していきます。

- ・肩から腰にかけてのびを感じながら10～20秒程度ゆっくりとのぼします。
- ・反対側も同様にのぼしましょう。
- ・気持ちの良い程度に2～3回くりかえします。
- ・イスに座って行ってもかまいません。

## 準備運動 2.

## 首をまわす

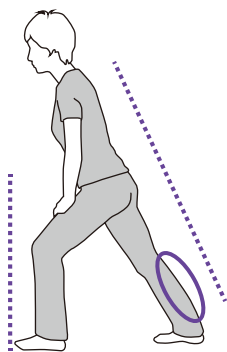


全身の力をぬいてリラックスし、目は閉じずに頭の重さを感じながら肩の上を転がすようにまわします。

- ・左右交互に4～5回ゆっくりとまわしましょう。
- ・後ろは浅めにまわしましょう。

### 準備運動 3.

### ふくらはぎをのばす



脚を前後に開き、つま先は前にむけ、かかとはしっかりと床につけます。ふくらはぎがピンと張り、気持ちの良いところまでのばします。

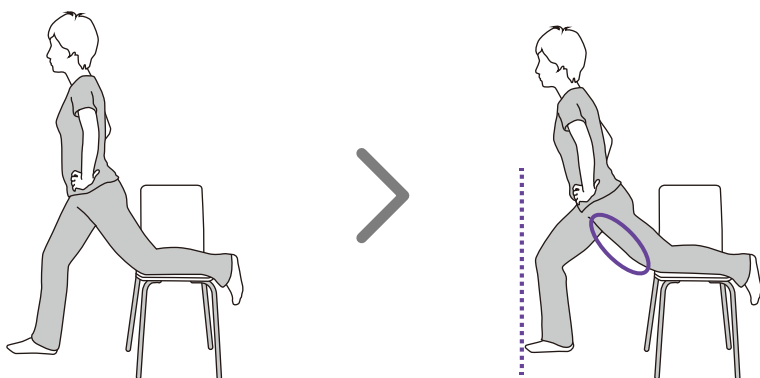
- ・ひざがつま先よりも前に出ないように注意しましょう。
- ・背中、おしり、後ろ脚が一直線になるよう意識します。



- ・前後の脚の間隔でふくらはぎの張りを調整しましょう。
- ・イスや壁に手をつけて行ってもかまいません。
- ・反動をつけず、息を吐きながら心地よいところまでのばします。
- ・左右交互に1回15秒間を2回ずつ行いましょう。

### 準備運動 4.

### 太もも前面をのばす



すねをのせられる程度の位置にイスを横向きに置き、前に立ちます。片方の脚のすねをイスの座面にのせ、のせた方の脚の太もも前面をのばします。

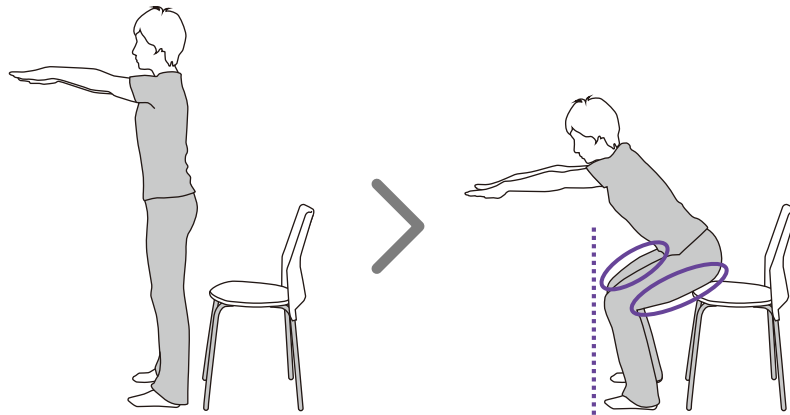
- ・ひざがつま先よりも前に出ないように注意しましょう。
- ・左右交互に1回15秒間を2回ずつ行いましょう。
- ・バランスを崩さないように気をつけましょう。

※ひざに痛みがある方は医師や専門家に相談してから始めましょう。

# 筋カトレーニング 対応表 (P.3)を確認してから行いましょう。

## 筋カトレーニング 1.

## スクワット (太もも前面)



太もも前面、後面、おしりに力が入っていることを意識しましょう

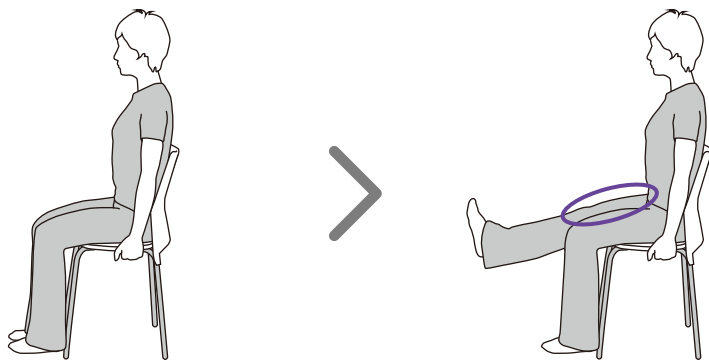
浅めに座れる程度の位置にイスを置き、その前に立ちましょう。

1. 腹筋を意識して背筋をのばし、姿勢を正します。
2. 脚を肩幅程度に開きます。
3. 腕を肩の高さで前にのばします。
4. 胸を張り、おしりを後ろに突き出しながら4秒かけて腰を下ろしていきます。
5. おしりがイスにふれる程度のところで**10秒程度維持します。**  
ひざがつま先よりも出ないように注意しましょう。  
「1、2、3…」と声を出しながら行うと良いでしょう。
6. 4秒かけてゆっくりと立ち上がります。

※ひざに不安がある方、痛みを感じる方は医師や専門家に相談のうえ行いましょう。

## 筋力トレーニング 2.

## ひざのまげのばし



太もも前面を  
意識しましょう

- 1.背筋をのばし、腹筋を意識しながら深めに座ります。
- 2.イスの端を持ち、太ももをしっかりとイスにつけます。
- 3.4秒かけて片方の脚を軽く上にあげ、その姿勢を1秒間維持します。
- 4.4秒かけて脚をゆっくりと下ろします。

左右交互に行いましょう。

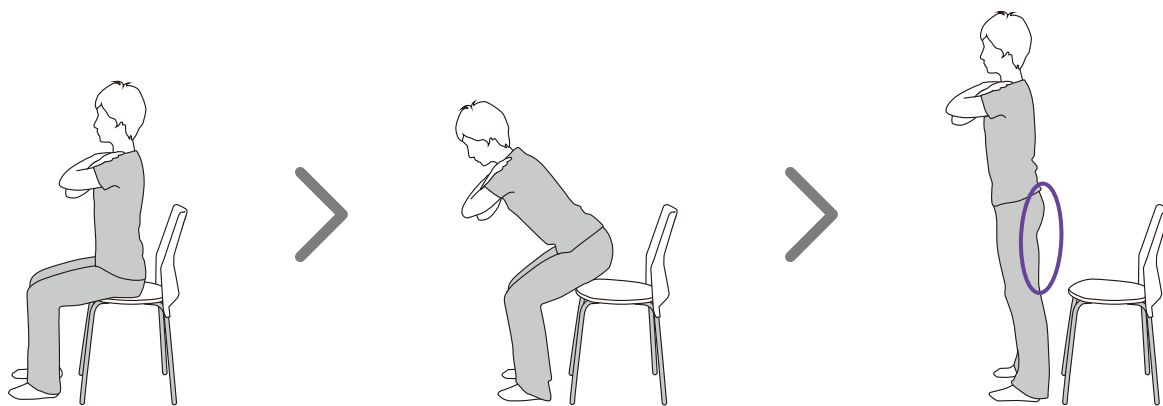
腰に痛みを感じる場合は、軽く背もたれを利用しましょう。

はじめに

準備運動

## 筋力トレーニング 3.

## イスからの立ち上がり



- 1.浅めに座り、姿勢を正し、肩幅程度に脚を開きます。腕を胸の前で組みます。
- 2.お腹をのぞきこみながら（おじぎをするように）脚に力を入れて、素早く立ち上がります。
- 3.ひざをまっすぐにし、おしりと太ももをきゅっと締め、姿勢よく立ちます。
- 4.イスの位置を確認してゆっくりと座ります。



腕を胸の前に組んで立ち上がることが難しい方は手をひざの上やひじ掛けに置き、立ち上がりましょう。

※ひざに不安がある方、痛みを感じる方は医師や専門家に相談のうえ行いましょう。

筋力トレーニング

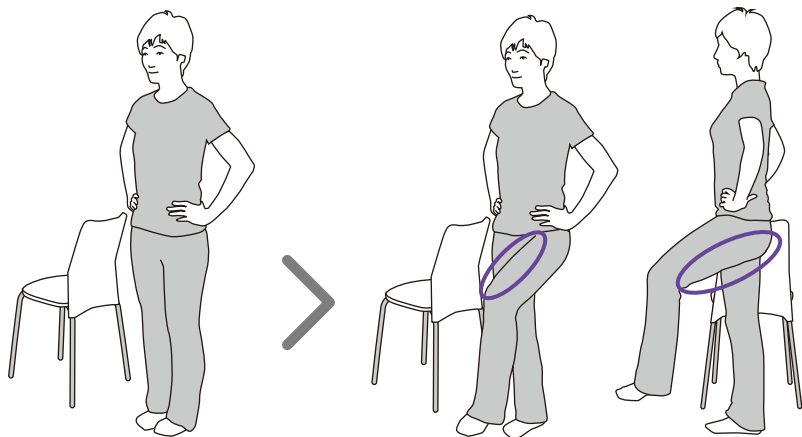
バランストレーニング

# バランストレーニング 対応表(☞P.3)を確認してから行いましょう。

## バランストレーニング 1.

## 片足立ち

※転倒しないように注意しながら行いましょう。



太ももまわり、おしりまわりに力が入っていることを意識しましょう

- 1.腰に手をあてて姿勢よく立ちます。
- 2.片方の脚をゆっくりと上げ、対応表(☞P.3)の目標値に合わせて姿勢を維持します。  
「1、2、3…」と声を出しながら行うと良いでしょう。

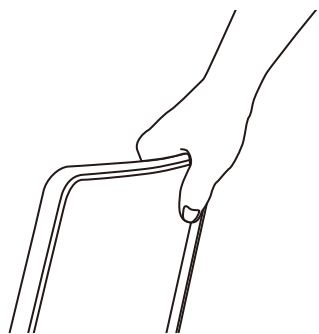
左右交互に行いましょう。

※途中ふらついたら、上げている脚をすぐに下ろしましょう。

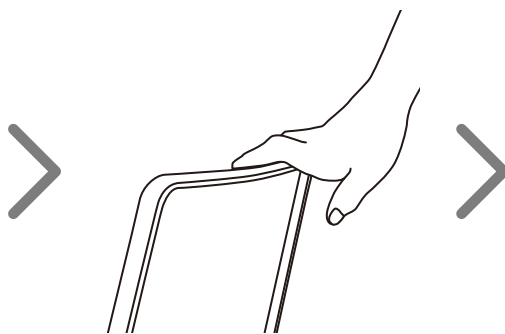
※転倒の不安がある(危険が高い)人はイスや壁を利用しましょう。

### 苦手な方

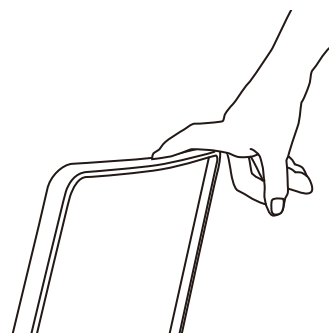
初めは支えを利用し、徐々に支えを少なくしていきましょう。



初めは  
手のひら全体



慣れてきたら  
手の先

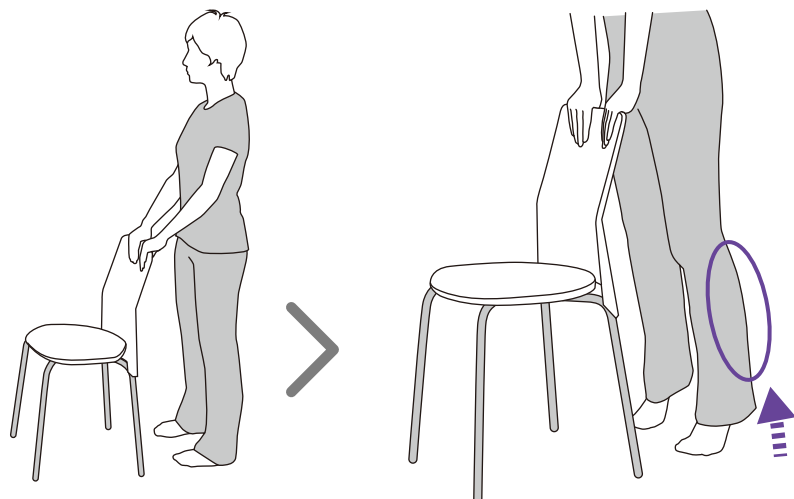


さらに慣れてきたら  
指1本



## バランストレーニング 2.

### かかとあげ



ふくらはぎを  
意識しましょう

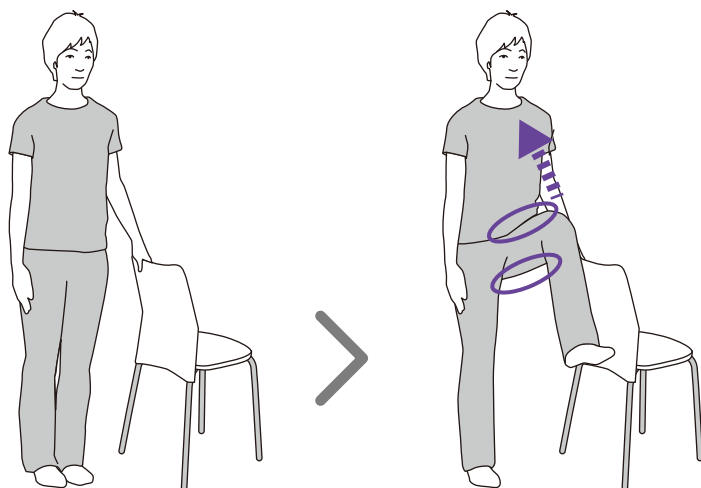
1. 腹筋を意識し、姿勢よく立ちます。
2. 肩幅程度に脚を開き、イスの背もたれを持ちます。
3. 4秒かけてゆっくりとかかとを上げていきます。できるだけ高く上げるように意識しましょう。
4. 4秒かけてかかとをゆっくりと下ろします。

はじめに

準備運動

## バランストレーニング 3.

### ももあげ



太もも前面、後面を  
意識しましょう

1. 腹筋を意識して、姿勢よく立ちます。
  2. 姿勢を保ったまま、ひざを胸の方に引き上げます。  
引き上げる脚は股関節からしっかりと上げます。支えている脚はしっかりと地面を踏みしめるように意識しましょう。
  3. 4秒かけて脚をできるだけ高く上げます。
  4. 4秒かけて脚をゆっくりと下ろします。
- 左右交互に行いましょう。  
ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

筋力トレーニング

バランストレーニング

# 運動日記

## 記入例

実際の「運動日記」は次ページをコピーしてご利用ください。

今日の体調に  
チェック「✓」を  
入れましょう。

準備運動の  
該当項目に  
チェック「✓」を  
入れましょう。

対応表 (P.3) をもとに、  
目標値を記入し、トレーニ  
ングしましょう。

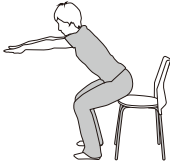

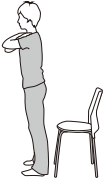



実際にトレーニングした回数/  
セット数を記入  
しましょう。

今週をふりかえってどうでしたか?  
がんばったこと、思ったことなど  
自由に記入しましょう。

日にち	4 / 月	4 / 5 (火)	4 / 5 (水)	4 / 6 (木)	4 / 7 (金)	4 / 8 (土)	4 / 9 (日)
今日の体調	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input checked="" type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input checked="" type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input checked="" type="checkbox"/> いまいち
準備運動	<input type="checkbox"/> しっかり <input checked="" type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input checked="" type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し
スクワット	7 回 1 セット	7 回 1 セット	7 回 1 セット	7 回 1 セット	8 回 1 セット	8 回 1 セット	8 回 1 セット
ひざのまげのばし	片脚 5 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 5 回 両脚とも行う 2 セット	片脚 9 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 10 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 8 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 10 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 9 回 両脚とも行う 1 セット
イスからの立ち上がり	12 回 1 セット	5 回 2 セット	10 回 1 セット	8 回 1 セット	10 回 1 セット	10 回 1 セット	10 回 1 セット
片足立ち	片足 30 秒 両足とも行う 1 セット	片足 27 秒 両足とも行う 1 セット	片足 25 秒 両足とも行う 1 セット	片足 30 秒 両足とも行う 1 セット	片足 25 秒 両足とも行う 1 セット	片足 30 秒 両足とも行う 1 セット	片足 24 秒 両足とも行う 1 セット
かかとあげ	10 回 1 セット	9 回 1 セット	10 回 1 セット	8 回 1 セット	10 回 1 セット	7 回 1 セット	8 回 1 セット
ももあげ	片脚 5 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 8 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 10 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 8 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 10 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 7 回 両脚とも行う 1 セット	片脚 9 回 両脚とも行う 1 セット

☆今週をふりかえってみて

# 運動日記

日にち	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
今日の体調	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> いまいち
準備運動	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し	<input type="checkbox"/> しっかり <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 少し
スクワット 	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット
ひざのまげのばし 	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット
イスからの立ち上がり 	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット
片足立ち 	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット	片足 秒 両足とも行う セット
かかとあげ 	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット	<input type="checkbox"/> 回 セット
ももあげ 	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット	片脚 <input type="checkbox"/> 回 両脚とも行う セット

☆今週をふりかえってみて

メモ

株式会社 

インターネット  
ホームページ

<http://www.tanita.co.jp>