



からだも こころも 地域も 元気な町田を目指して！

【町トレとは】

体力に自信がある方から少し自信のない方まで、どなたでも行うことができる町田市オリジナルの体操です。

継続的に行うことで、転倒の防止や家事・外出時の負担の軽減など、日常生活の不安を解消して活発な生活を目指せます。

安定した椅子を使い、秒針の速さに合わせてゆっくりカウントを取りましょう。

町トレの構成

上半身から下半身までくまなく動かす「動的ストレッチ」でからだにやる気スイッチを入れ、運動効果を引き出します。

ストレッチ

(ウォーミングアップ)



ゆっくり動くスロートレーニングにより足腰を鍛えます！体力に自信のない方もできる椅子に座って行う方法もあります。

筋力トレーニング

(筋トレ)



筋トレで使った筋肉を「静的ストレッチ」でゆっくりほぐし、リラクゼーション効果を狙います。

ストレッチ

(クールダウン)



I. ストレッチ(ウォーミングアップ) <6種類>

1. 深呼吸 8カウント×2回

- ①手を横からやや後方に引き「1, 2, 3, 4」で胸を広げる
- ②「5, 6, 7, 8」でゆっくりと戻す



2. 胸を広げるストレッチ 8カウント×3回

- ①手を後ろで組み(おしり付近)胸を突き出し肩甲骨を寄せるように「1, 2, 3, 4」で肩を後ろへ引く
- ②「5, 6, 7, 8」でゆっくりと戻す



3. 背中から腰のストレッチ 8カウント×2回

- ①胸の前で手を組みお腹をへこませながら「1, 2, 3, 4」で背中を後方へ引く
- ②「5, 6, 7, 8」でゆっくりと戻す



4. 背伸び 8カウント×左右×2回

- ①背伸びをして右に倒し、左わき腹を「1, 2, 3, 4」で伸ばす
- ②「5, 6, 7, 8」で元に戻す
- ③同様に左に倒し、戻す



5. 太ももと体幹部のストレッチ※ 8カウント×左右×2回

- ①つま先をやや外側に向け足を広めに開き、膝の内側に手を置く
- ②背中を丸めずに膝を外に広げ、上半身を左側に「1, 2, 3, 4」でひねる
- ③「5, 6, 7, 8」でゆっくりと戻し、同様に反対側も行う



6. おしりのストレッチと膝・つま先の運動※ 膝①②:4カウント×内外2回、つま先③④:1カウント×内外8回

- ①背中を伸ばし右膝を抱え、膝を大きく内回して「1, 2, 3, 4」で回す
- ②同様に外回しも行う
- ③つま先を大きく内回して(リズムカルに8回)回す
- ④同様に外回しも行う
- ⑤左足で①～④を行う



II. 筋カトレーニング(筋トレ) <8種類>

7. 膝と肘を近づける運動 8カウント×10回

- ①胸を張って手を広げ、右膝と左肘を体をひねるように「1, 2」で近づけ、「3, 4」でゆっくりと戻す
- ②左膝と右肘を体をひねるように「5, 6」で近づけ「7, 8」でゆっくりと戻す



8. 膝の曲げ伸ばし運動 8カウント×10回×左右

- ①「1, 2, 3, 4」で右膝をしっかり伸ばし、つま先を手前に引きつける
- ②「5, 6, 7, 8」で足を浮かせたまま、つま先が椅子の下に隠れるくらいまで膝を曲げ、戻す
- ③同様に左足も行う



9. つま先を引き上げる運動 8カウント×10回

- ①浅めに椅子に腰かけ、両足を揃えて少し前へ足を出す
- ②膝の上に体重を乗せ「1, 2, 3, 4」でつま先をしっかり上げ「5, 6, 7, 8」で丁寧に戻す
- ③つま先を床に着けずに繰り返す



10. スクワット

8カウント×10回

- ①肩幅に足を広げ胸の前で手を組み、やや前傾にさせながら「1, 2, 3, 4」で膝を曲げ腰を落とす
- ②「5, 6, 7, 8」で姿勢が崩れないように立ち上がる
- ③膝を伸ばし切らずに繰り返す



11. 片膝上げ

8カウント×10回×左右

- ①椅子の左側に立ち、右手で椅子の背もたれに軽くつかまる。つま先を引き上げた状態で「1, 2, 3, 4」で右膝が直角になるまで上げる
- ②「5, 6, 7, 8」で力を抜かずに戻し、足は床に着けずに繰り返す
- ③椅子の右側に移動し、左足も同様に行う



12. 足の横上げ

8カウント×10回×左右

- ①椅子の背もたれに軽くつかまり、右足を「1, 2, 3, 4」で横に上げる
- ②下ろすときは「5, 6, 7, 8」で力を抜かずに戻す
- ③左足も同様に行う



13. つま先立ち

8カウント×10回

- ①つま先を正面に向け親指と親指の付け根に体重が乗るように「1, 2, 3, 4」でかかとを上げる
- ②「5, 6, 7, 8」でかかとを下げたら、床で休まずに連続的に行う



14. グーパー

4カウント×10回

- ①手を顔の前方でしっかりと「1, 2」でこぶしを握る
- ②「3, 4」で手のひらを大きくしっかりと広げる



Ⅲ. ストレッチ(クールダウン) <5種類>

15. ふくらはぎのストレッチ

8カウント×2回×左右

- ①椅子の背もたれに軽くつかまり、つま先を正面に向け右足を一步引く
- ②体重を前にかけ、かかとで床をしっかり踏みつけたらかかとを上げる
- ③同様に左足も行う



16. 胸を広げるストレッチ

8カウント×2回

- ①おしり付近で手を組む
- ②肩を寄せるように後ろに引き、胸を前に突き出すようにしっかり伸ばす
- ③ゆっくりと戻す



17. 背中から腰のストレッチ

8カウント×2回

- ①胸の前で手を組み、大きなボールを抱えるようにアゴを引きながら手を伸ばす
- ②お腹をへこませながら、背中を後方へ引く
- ③ゆっくりと戻す



18. 背伸び

8カウント×左右×2回

- ①背伸びをして右に倒し、左わき腹を伸ばす
- ②ゆっくりと戻す
- ③反対側も同様に行う



19. 深呼吸

8カウント×3回

- ①肩幅に足を広げ、鼻から大きく息を吸いながら手を上げる
- ②息を細く長く吐きながら手を下ろす



《座ってバージョン》

※立って行う運動が難しい場合はこちらを行いましょう

⑩ スクワット

8カウント×10回

- ①胸の前で腕を交差させる
- ②上半身を前傾させながら「1, 2」でおしりを上げる
- ③「3, 4」でゆっくりと戻す（「5, 6, 7, 8」は休む）



⑪ 片膝上げ

8カウント×10回×左右

- ①つま先を引き上げた状態で「1, 2, 3, 4」で右膝を上げる
- ②「5, 6, 7, 8」で力を抜かずに戻し、足は床で休まずに繰り返す
- ③左足も同様に行う



⑫ 足の横上げ

8カウント×10回×左右

- ①右足を浮かせ「1, 2, 3, 4」で横に広げる
- ②「5, 6, 7, 8」でゆっくり戻し、足は床で休まずに繰り返す
- ③左足も同様に行う



⑬ つま先立ち

8カウント×10回

- ①つま先を正面に向け親指と親指の付け根に体重が乗るように「1, 2, 3, 4」でかかとを上げる
- ②「5, 6, 7, 8」でかかとを下げたら休まず連続的に行う



⑮ ふくらはぎのストレッチ

8カウント×2回×左右

- ①右足のかかとを床に着ける
- ②つま先を引きつけ上半身を前に倒す
- ③ゆっくりと戻し繰り返す
- ④同様に左足も行う



町トレ中に気を付けたいこと

普段から血圧が高い方は、血圧測定してから体操しましょう

①息を止めないように数を数えましょう

②痛みがあるときは運動を控えてください

※痛みが落ち着いたら、痛みの出ない範囲で無理なく行いましょう

③町トレは競争ではありません

ご自分のペースにあわせて行いましょう

④町トレは、一定の速さでゆっくり行いましょう

※時計の秒針の速さで行います

<参考> 以下に該当するときは、運動を中止しましょう

①血圧が、上が 180 mm Hg 以上、又は下が 110 mm Hg 以上の場合

②脈拍数が 110 拍以上、又は 50 拍以下の場合

③いつもと違う脈の不整（脈の乱れ）がある場合

④関節痛、腰痛など痛みの症状の悪化

⑤その他、体調不良のとき

（厚生労働省「運動器の機能向上マニュアル（改訂版）」より）