

貯筋運動プロジェクト

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
貯筋ステーションの効果

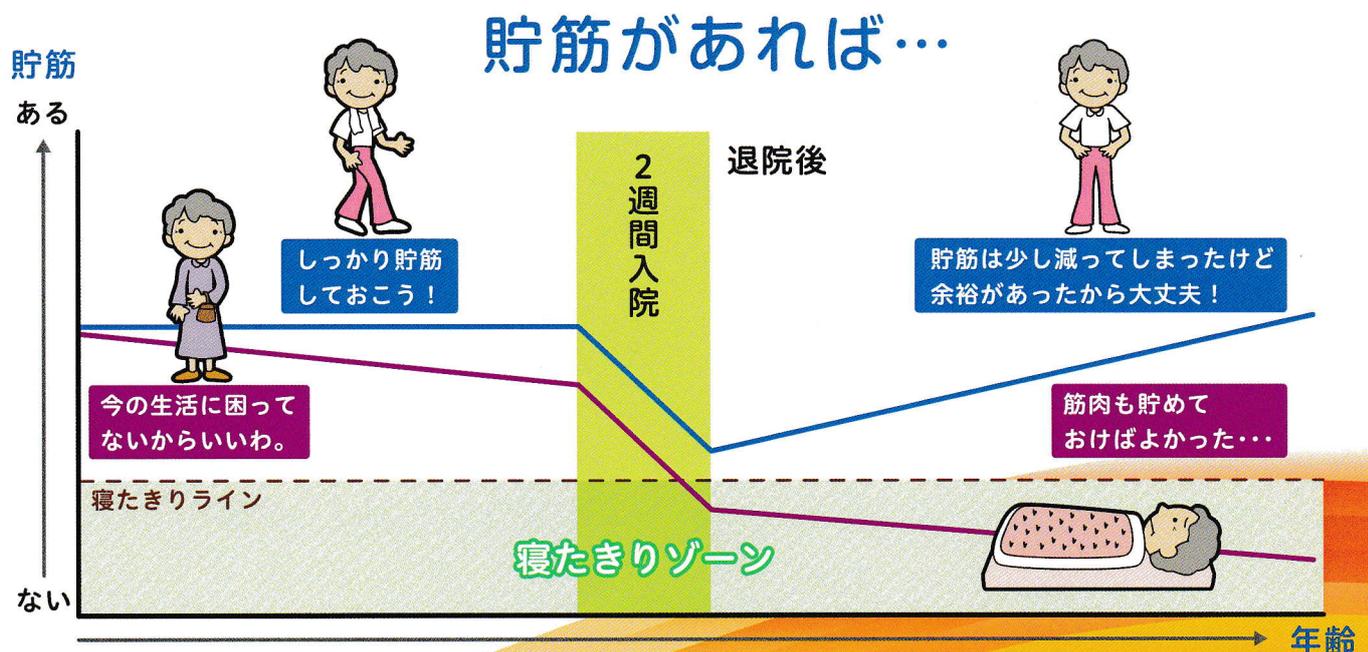
# 貯筋のすすめ

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適応できる身体能力（この能力のことを『生活フィットネス』とよびます）が必要です。生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素が含まれますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」でしょう。脚筋力が低下するといすから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活動作がスムーズに行えなくなってしまいます。

生活フィットネスは年とともに低下していきませんが、この低下のパターンには大きな個人差があります。平均的な生活を送っている人と比べて、よく体を動かしている人は年をとっても生活フィットネスを高い水準に維持しています。一方、運動不足が続くと生活フィットネスは低下していきます。また、病気などをきっかけにして急激に生活フィットネスが低下すると、寝たきりラインを割り込んでしまう場合もあります。

そうならないよう、筋肉もお金と同じでいざというときのために「貯筋」しておくことが必要です。筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我で入院しても、治ったときにまた普通の生活に戻ることができます。『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

福永哲夫・鹿屋体育大学学長／東京大学名誉教授



※「貯筋」は商標登録されています

# 貯筋運動

道具を使わずに行う筋力トレーニングです。息こらえしないよう、歌いながら行います。

つまさき



すねの筋肉を鍛えます

かかと



ふくらはぎの筋肉を鍛えます

キック



太ももの前側の筋肉を鍛えます

もも



股関節まわりの筋肉を鍛えます

おなか



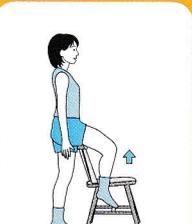
おなかの筋肉を鍛えます

いす



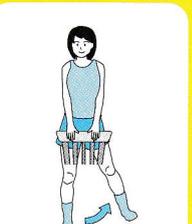
太ももの前側の筋肉を鍛えます

アップ



股関節まわりの筋肉を鍛えます

横上げ



お尻（横）の筋肉を鍛えます

背伸び



ふくらはぎの筋肉を鍛えます

おなか



おなかの筋肉を鍛えます

♪使って貯めよう筋肉貯金  
老後に備えて貯金と貯筋♪

## 貯筋通帳

毎日「貯筋通帳」に貯筋していきます。



使って貯めよう 筋肉貯筋

# 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

## 貯筋ステーションの効果

### 実施期間

平成27年9月29日～12月22日

### 会場

新潟県三条市  
三条市体育文化センター

### 出席率

79.6%

### 平均年齢

69.8歳

60歳からの



## 貯筋運動教室

全12回

楽しく運動を続ける為の  
便利グッズ筋肉貯金

参加者全員に  
プレゼント!!



介護予防運動の全国的なモデル事業です。  
座ったままや場所を問わずできるのでらくらく  
続けられます。  
いつまでも自分で行きたい所に行ける身体で  
いる為に、一緒に筋肉を貯筋しましょう!

日時 9/29.10/6.13.20.27  
11/10.17.24.12/1.8.15.22  
火曜日 午後1時30分～3時  
\*9/29.12/22は測定の為4時まで

会場 三条市体育文化センター  
2Fトレーニングルーム

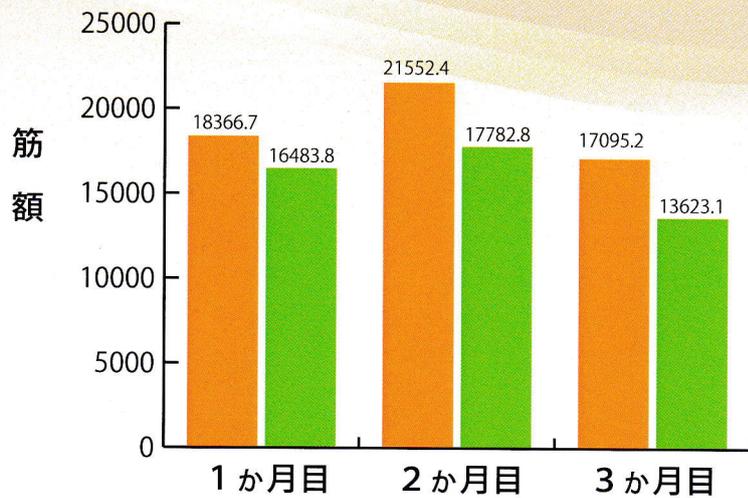
- 参加対象 60歳以上の方30名（先着順）
- 受講料 3,500円（全12回）
- 申込方法 下記申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えて事務局までお申し込みください。  
締切/9月18日（金）まで \*但し、定員になり次第締切。

【申込・お問合せ】 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局  
三条市荒町2丁目1-3総合体育館内  
(火～金) 9:00～13:00/17:30～21:00 TEL/FAX 0256 (34) 0222  
主 催/ (公財) 健康・体力づくり事業財団 主 管/三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

ふりがな		生年月日	電話番号
氏名		大正 年 月 日 昭和 ( 歳)	
住所	〒		緊急連絡先
			郵便 ( )

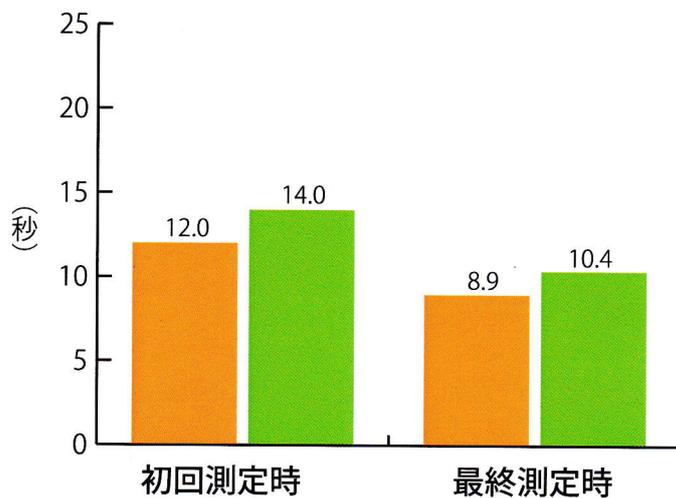
### 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる貯筋ステーション参加者の形態の前後比較

	人数 (人)	初回		最終回	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長 (cm)	21	152.4	7.21	152.4	7.36
体重 (kg)	21	51.6	11.19	51.9	11.10
腹囲 (cm)	21	83.0	11.28	80.7	9.38
BMI	21	22.1	3.57	22.3	3.47



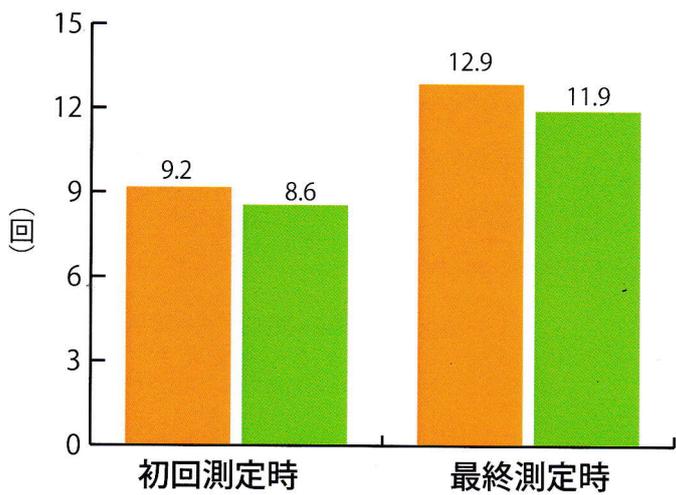
三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
H27 年度参加者全員

貯筋額 (自宅での実施量)



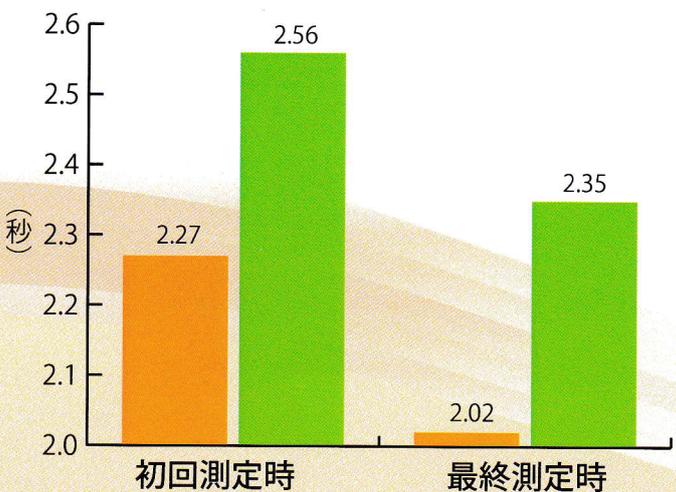
三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
H27 年度参加者全員

いす座り立ち (n=24)



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
H27 年度参加者全員

上体起こし (n=23)



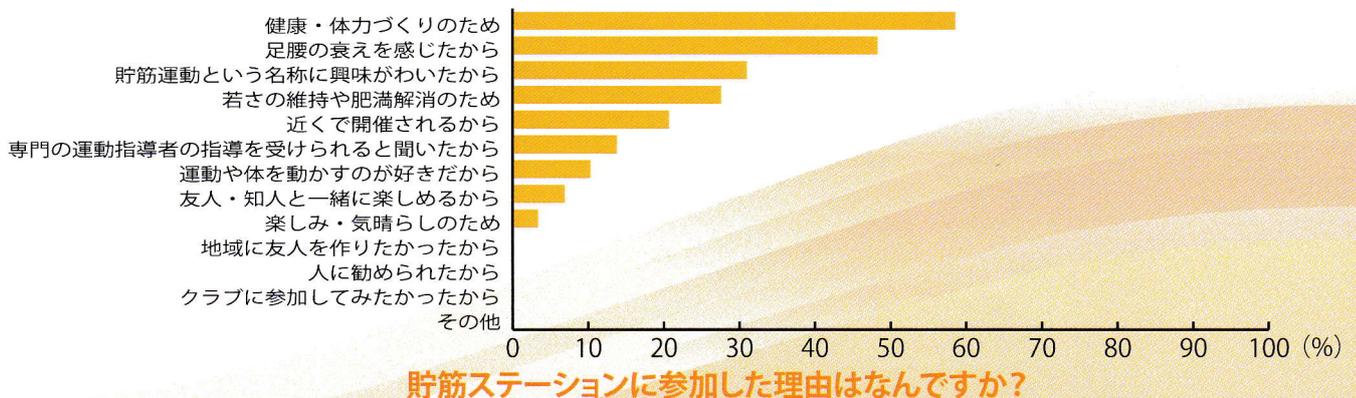
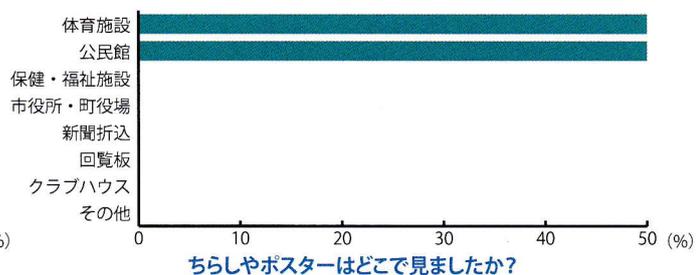
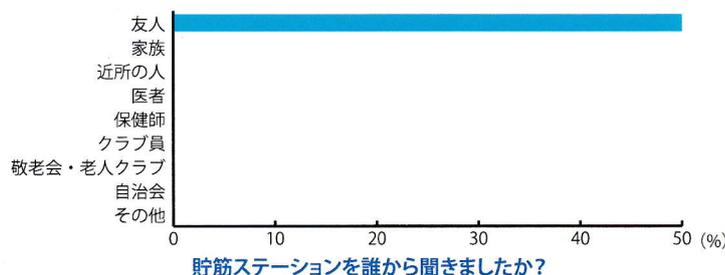
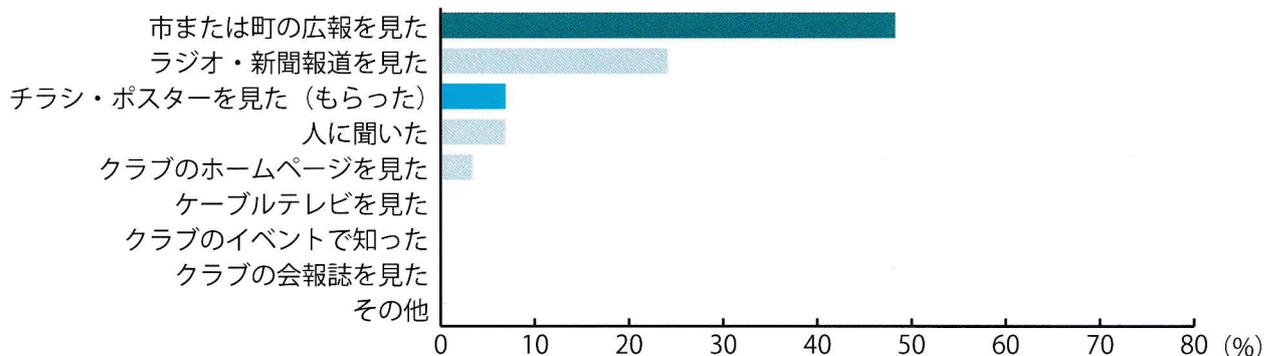
三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
H27 年度参加者全員

5 m 最大速度歩行 (n=23)

## 貯筋ステーション参加者の生活習慣

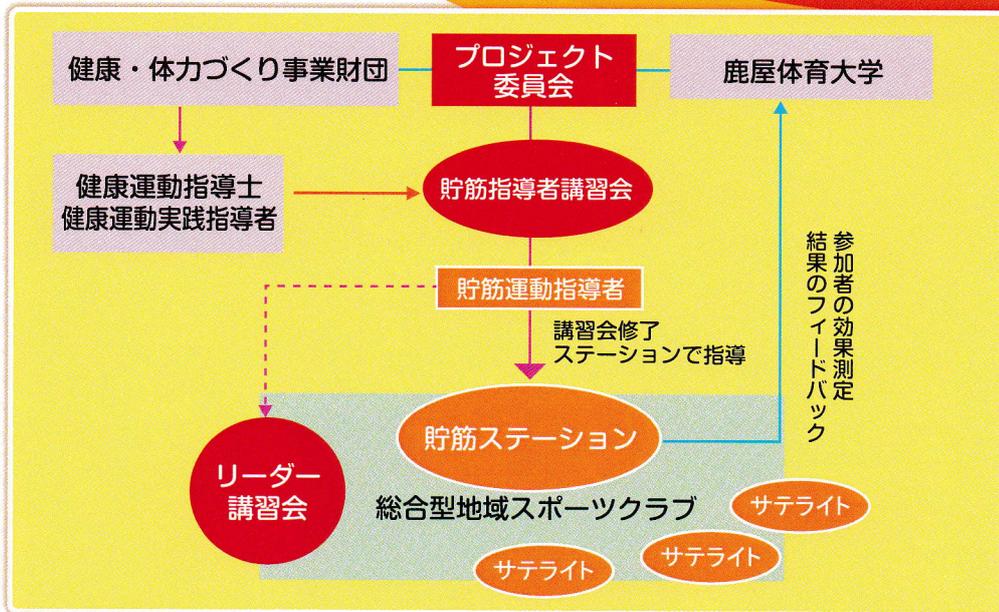
運動をしたり、歩いたり、体を動かすことは多いですか？	クラブ平均	全体平均
はい	41.4%	59.3%
いいえ	55.2%	36.7%
ふだん、10分以上歩いたり体を動かしたりする時間を合計すると、どれくらいですか？	クラブ平均	全体平均
平均	1時間59分	2時間12分
ふだん、睡眠の時以外で、どれくらい座ったり寝転んだりして過ごしますか？	クラブ平均	全体平均
平均	2時間37分	3時間39分
あなたの日常生活習慣はどのようなものですか？（○はいくつでも）	クラブ平均	全体平均
朝食は毎日食べる	89.7%	94.5%
たばこは吸わない	72.4%	77.6%
食事は栄養のバランスを考えて食べる	65.5%	69.4%
睡眠時間は7時間～9時間くらい	62.1%	56.8%
太りすぎでも、痩せ過ぎでもない	75.9%	39.5%
お酒は飲まないか、時々飲む程度	72.4%	57.8%
選択された○の数	クラブ平均	全体平均
平均（個）	4.79個	4.55個

## 貯筋ステーション参加の理由



# 貯筋運動プロジェクト

貯筋運動 & 総合型地域スポーツクラブ & 健康運動指導士で、  
 全国に健康・体力づくりの拠点づくりと動ける日本人づくりを推進するプロジェクトです。  
 平成 27 年度までに 71 のクラブが参加・継続しています。



## 貯筋ステーション実施クラブ一覧 (39 都道府県・71 クラブ)

No.	実施年度	都道府県	クラブ	No.	実施年度	都道府県	クラブ
1	H22	埼玉県	NPO 法人 浦和スポーツクラブ	37	H25	愛媛県	NPO 法人 今治しまなみスポーツクラブ
2	H22	神奈川県	NPO 法人 高津総合型スポーツクラブSELF	38	H25	熊本県	龍田地域なかよしスポーツクラブ
3	H22	兵庫県	NPO 法人 スポーツクラブ21はりま	39	H25	熊本県	NPO 法人 クラブおおづ
4	H22	鹿児島県	柘原地区総合型地域スポーツクラブ	40	H26	宮城県	南光台東エンジョイクラブ
5	H22	沖縄県	総合型地域スポーツクラブなきじんNPOナスク	41	H26	秋田県	NPO 法人 スポーツクラブあきた
6	H23	群馬県	あいおいスポーツクラブ	42	H26	山形県	NPO 法人 かみのやまスポーツクラブ
7	H23	埼玉県	NPO 法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口	43	H26	群馬県	NPO 法人 伊勢崎西部スポーツクラブ
8	H23	千葉県	NPO 法人 ニッポンランナーズ	44	H26	埼玉県	川越公園スポーツクラブ
9	H23	新潟県	NPO 法人 総合型地域スポーツクラブウェルネスむらかみ	45	H26	長野県	NPO 法人 白馬総合型クラブ・まめった
10	H23	新潟県	NPO 法人 スポネットせいらう	46	H26	岐阜県	えなイースト総合スポーツクラブ
11	H23	富山県	NPO 法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり	47	H26	愛知県	NPO 法人 ウイル大口スポーツクラブ
12	H23	富山県	NPO 法人 おおしまスポーツクラブ	48	H26	滋賀県	さざなみスポーツクラブ
13	H23	岐阜県	NPO 法人 つげちスポーツクラブ	49	H26	兵庫県	NPO 法人 アスロンジュニアスポーツクラブ
14	H23	岐阜県	たるいチャレンジクラブ Let's	50	H26	岡山県	勝央町健康スポーツクラブ
15	H23	愛知県	NPO 法人 ソシオ成岩スポーツクラブ	51	H26	徳島県	板野ぴよん太スポーツクラブ
16	H23	兵庫県	NPO 法人 加古川総合スポーツクラブ	52	H26	高知県	NPO 法人 こうなんスポーツクラブ
17	H23	広島県	NPO 法人 パンプススポーツクラブ	53	H26	宮崎県	NPO 法人 高城スポーツクラブ
18	H23	福岡県	NPO 法人 北九州スポーツクラブACE	54	H26	福岡県	久留米市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
19	H23	福岡県	三猪体育振興協会	55	H27	宮城県	はつらつ健康クラブ
20	H23	長崎県	長崎市西部総合スポーツクラブ	56	H27	山形県	NPO 法人 スポーツクラブ米沢
21	H24	北海道	NPO 法人 よりづか☆ちよいスポ倶楽部	57	H27	栃木県	ゆうがおスポーツクラブ
22	H24	青森県	三ツ岳スポーツクラブ	58	H27	埼玉県	NPO 法人 鴻巣プレス総合型スポーツクラブ
23	H24	茨城県	土浦スポーツ健康倶楽部	59	H27	千葉県	のだスポレクファミリークラブ
24	H24	石川県	杜の里スポーツクラブ	60	H27	新潟県	NPO 法人 希楽々
25	H24	島根県	NPO 法人 SPORTIVOひがしいずも	61	H27	新潟県	三条市総合型地域スポーツクラブ りんぐる
26	H24	岡山県	きよねスポーツクラブ	62	H27	石川県	NPO 法人 クラブパレット
27	H24	広島県	NPO 法人 廿日市スポーツクラブ	63	H27	山梨県	アスとれ総合型クラブ
28	H24	山口県	Goppoええぞなクラブ	64	H27	奈良県	リトルバイン総合型地域スポーツクラブ
29	H24	愛媛県	西条中央スポーツクラブ	65	H27	広島県	NPO 法人 みわスポーツクラブ
30	H24	熊本県	NPO 法人 うとスポーツクラブ	66	H27	山口県	NPO 法人 ゆうスポーツクラブ
31	H24	沖縄県	渡慶次がんじゅークラブ	67	H27	香川県	オリーブ100
32	H24	福島県	NPO 法人 はらまちクラブ	68	H27	高知県	NPO 法人 いのスポーツクラブ
33	H24	山口県	コミュニティスポーツ城南	69	H27	福岡県	NPO 法人 しいだコミュニティ倶楽部
34	H25	千葉県	NPO 法人 スポーツアカデミー	70	H27	長崎県	やまんだクラブ
35	H25	京都府	NPO 法人 みのりのもり劇場	71	H27	熊本県	出水南どっとネット
36	H25	大阪府	阪南AC				

# 貯筋のテーマ

みんなで伸ばそう

作詞 福永哲夫

健康寿命

使えばなくなる

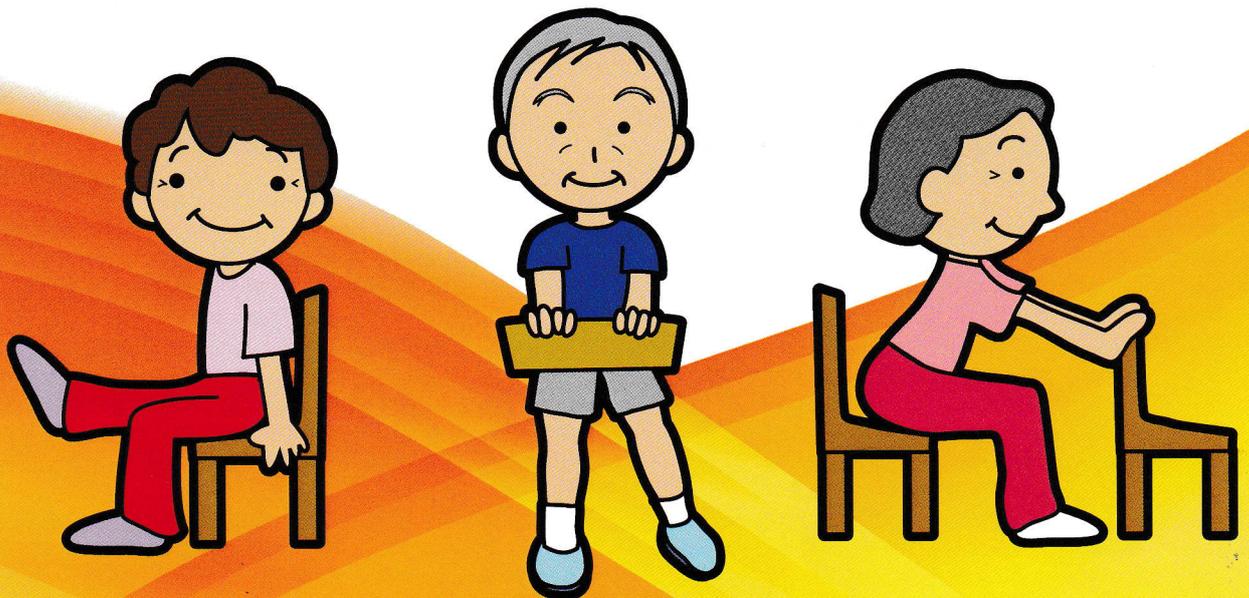
お金の貯金

使って貯めよう

筋肉貯筋

老後に備えて

貯金と貯筋



<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/index.html>

貯筋

