

# 健都ふくしま創造市民会議

## 健脚力アップ講話 ～運動は生活の中にある！～

2026年2月17日(火)

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション 健康運動指導士

田島聖也

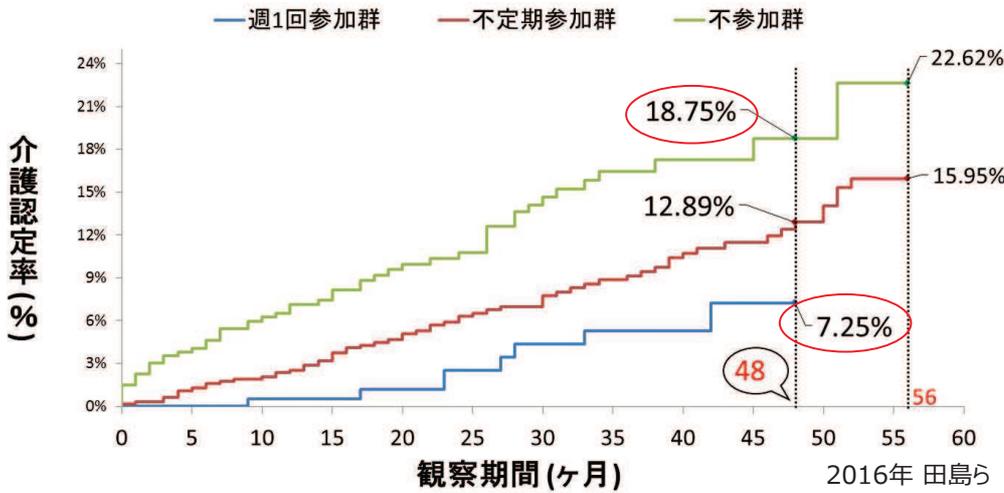
1

# 「なぜ運動が必要なのか？」



2

# 健康寿命を延ばす！

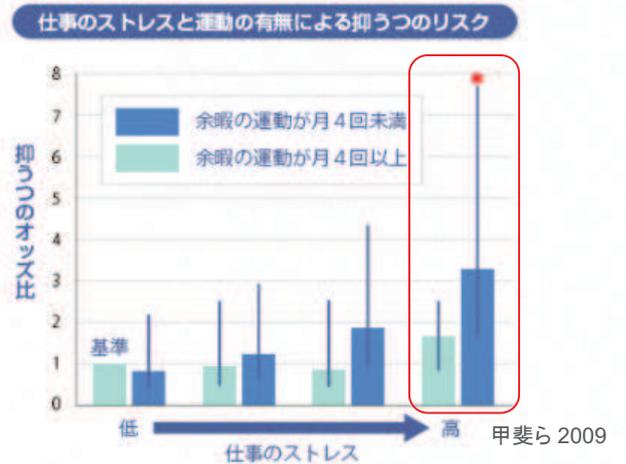
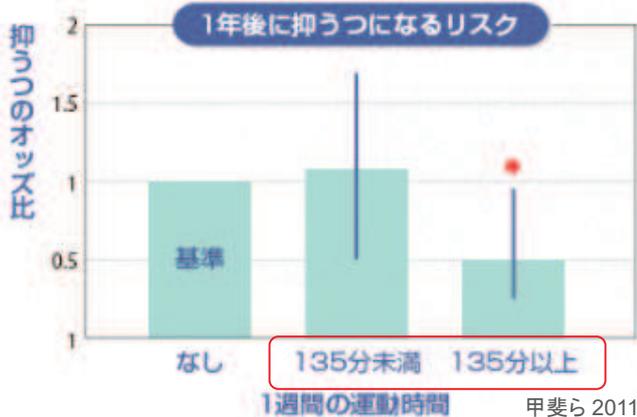


週1回参加群は  
不参加群よりも  
累積介護認定率が  
低かった



運動習慣（運動教室への参加）は介護予防につながる！

# 心の健康に良い！



1週間に運動を2時間以上(1日約19分)する人は抑うつになるリスクが約半分

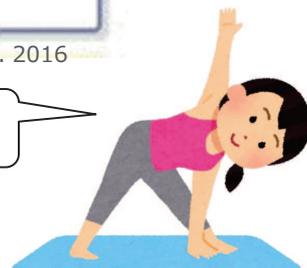
週1回以上の余暇に運動をしている人は抑うつが少ないことがわかりました。



永松ら 2008, kai et al. 2016

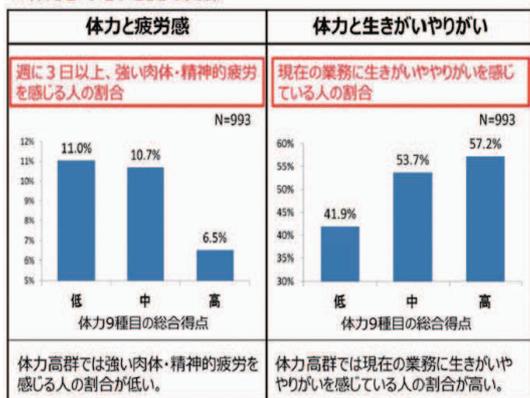
就寝前の10分ストレッチで更年期症状と抑うつが改善される

**運動は心の健康増進にも貢献する！**



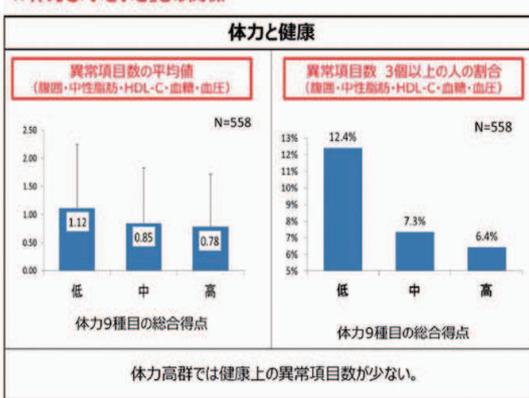
# 疲れにくい身体を作り、集中力アップ！

★体力と「いきいき」との関係



井本, 安全と健康, 20:674-677, 2019.

★体力と「いきいき」との関係



2019年 トヨタ自動車株式会社 木田ら



体力が高いと仕事に生きがいややりがいを感じる人が多く、健診の異常項目が少ない

**働く人の健康は会社の生産性向上につながる可能性が高い！**

# 「どんな運動をすれば良い？」



福島市の取り組み 市民の皆さんに気軽に運動に取り組み、健脚を目指してもらうために作成

2025年1月発表 「健脚チェック・健脚トレーニング」

2026年2月発表 「健脚チェック・健脚トレーニング」「いつでもけんトレ+10」

よくしなみ運動づくりプラン2024 掲載中！

**いつでもけんトレ**

プラス10

できるときに、できる場所で。毎日の中にけんトレを！

各本件 10 の数字は目安です。体の状況に応じて無理のない範囲で行いましょう！けんトレはこちら→

**柔軟性**

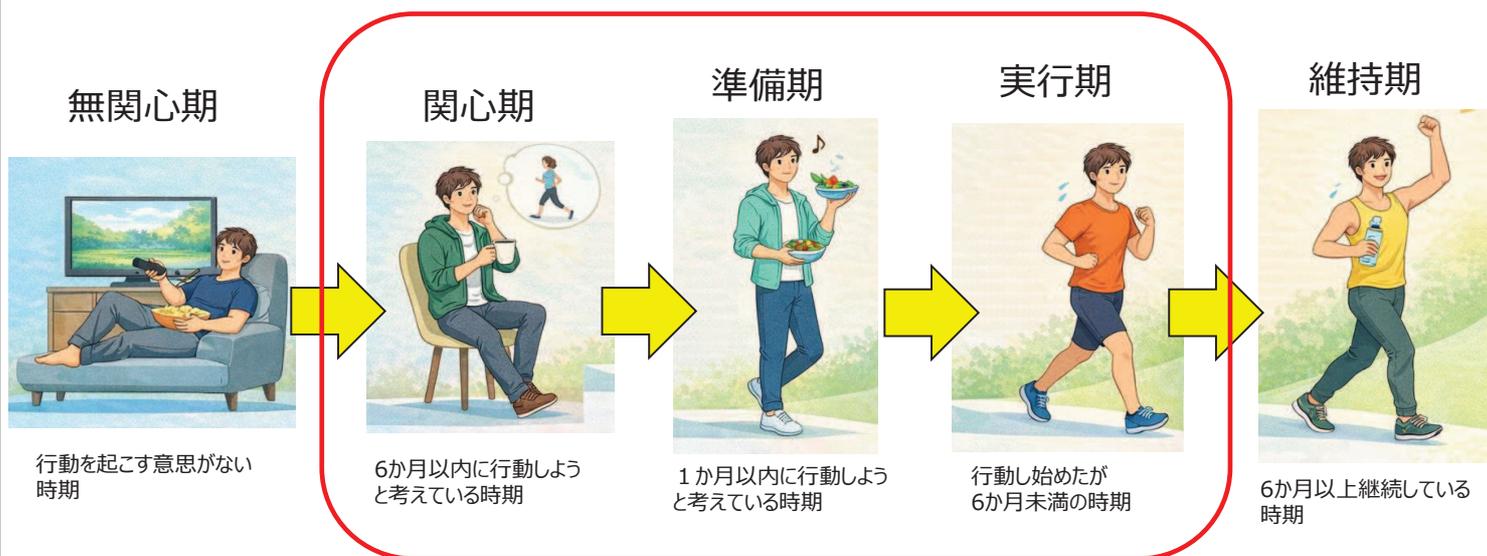
<p><b>内もものストレッチ</b></p> <p>20秒～30秒</p> <p>足を大きめに広げ、両手を膝に置き、腰を落とす</p>	<p><b>お尻のストレッチ</b></p> <p>20秒～30秒</p> <p>片足の足首を椅子に寄せ、上体を前に倒す</p>	<p><b>股関節と体の側面のストレッチ</b></p> <p>20秒～30秒</p> <p>足を広げ、片手を頭の上に挙げ、挙げた手と反対側に体を倒す</p>
<p><b>背中・腰と足首のストレッチ</b></p> <p>20秒～30秒</p> <p>膝を抱え込むようにしゃがむ</p>		
<p><b>筋力</b></p> <p><b>肘膝タッチスクワット</b></p> <p>10回</p> <p>肘と膝がつくように腰を落とす</p>	<p><b>ジャンプスクワット</b></p> <p>10回</p> <p>軽く腰を落とし、膝と腰を伸ばしてジャンプ</p>	<p><b>レッグランジ</b></p> <p>10回</p> <p>片足を前に踏み出し、腰を落とす</p>
<p><b>バランス</b></p> <p><b>レッグレイズ</b></p> <p>10回</p> <p>両手を腰に当てて、片足を大きく前後・左右に振る</p>	<p><b>つま先歩き</b></p> <p>20歩～</p> <p>かかとを浮かせてつま先で歩く</p>	<p><b>タンDEMウォーク</b></p> <p>20歩～</p> <p>かかととつま先を一直線につなげるように交互に歩く</p>

# 「運動習慣がある人って どんな人？」



9

## 行動変容ステージモデル



まず、関心を持つこと → すぐに行動に移すことが大切です！

10

# 実行期・維持期に移行するために…

## 内発的動機付け

- ・運動が好き！
- ・運動（もしくは運動の場）が楽しい！
- ・いつまでも健康でいたい！
- ・目標を達成したい！  
例）富士山に登りたい！  
マラソン大会に出場したい！  
カッコいい身体を手に入れたい！

維持期に  
なりやすい

## 外発的動機付け

- ・病院や健診で運動を勧められた
- ・家族や友人に勧められた
- ・会社の業務の一環としてやっている
- ・運動に参加するといいことがある！  
例）アプリの特典がもらえる  
参加するとお菓子がもらえる  
気になる人に会える、出会える

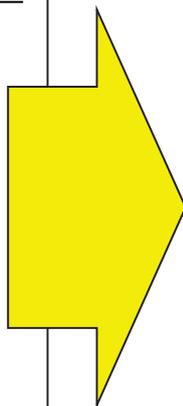
目標を達成  
するとやめる  
可能性あり

11

# 運動を継続していくためのコツとは？

## 内発的動機付け

- ・運動が好き！
- ・運動（もしくは運動の場）が楽しい！
- ・いつまでも健康でいたい！
- ・目標を達成したい！  
例）富士山に登りたい！  
マラソン大会に出場したい！  
カッコいい身体を手に入れたい！



- ・好きな運動、楽しい運動を探す！  
→運動は色々あります。  
例）筋トレ、水泳、バドミントン、卓球、マラソンなど
- ・楽しい運動の場を探す！  
→教えてくれる先生や一緒に運動する仲間の存在
- ・運動で身体が健康になったら嬉しくなる！  
→まずはやってみて効果を実感しよう
- ・目標を見つける！  
→大きい目標と小さい目標  
例）富士山に登るために磐梯山に登る

12

# 色々な運動に挑戦して 好きな運動を探すことを楽しみましょう！



まずはやってみて、合わなければ次の運動を探せばいい！

13

## 健脚でいつまでも元気でいるために(まとめ)

◎ 週1回以上の運動習慣で心と身体を健康に！

(もしくは週合計2時間以上) **まとまった時間を取りにくい人は是非、けんトレを！**



「健脚トレーニング & ながら運動 + 10 は皆さんの健脚づくりをサポートします！」

◎ 運動を習慣化するためにまずは  
続けられる・続けたい運動(の場)を探しましょう！



**運動習慣はあなたの健康サポーターです**



14