

筋肉を育てる

# 10秒運動

第3版



編集 市立伊勢総合病院 リハビリテーション室  
伊勢市役所福祉総合支援センター  
監修 藤田医科大学医学部 連携リハビリテーション医学講座  
(伊勢市寄付講座)

# 目次

## 【講義編】

---

- 1. フレイル . . . 2
- 2. 適切な運動とは . . . 5
- 3. 運動実施の注意点 . . . 6
- 4. 10秒運動とは . . . 7

## 【実践編】 ～さあ！やってみよう！10秒運動～

---

- 5. 準備運動・整理運動 . . . 9
- 6. 10秒運動の紹介 . . . 11
- 7. チェック表 . . . 32



# 1. フレイル

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高い状態のことです。一方で適切な取り組みにより、要介護となるのを予防し、健康の維持・向上が可能とされています。



## 介護が必要になった主な原因 (令和4年度国民生活基礎調査)

1位	認知症	16.6%
2位	脳血管疾患	16.1%
<b>3位</b>	<b>骨折・転倒</b>	<b>13.9%</b>
4位	高齢による衰弱	13.2%
5位	関節疾患	10.2%



**運動器\***の機能低下が主な原因

※運動器: 身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称

# フレイルチェック

フレイルの診断基準 (Friedらの評価法) の項目には、  
1) 体重減少、 2) 易疲労性、 3) 日常生活活動量の減少、  
4) 握力の低下、 5) 歩行速度の低下 が挙げられます。

以下の5つの質問に「はい」か「いいえ」で答えて、  
フレイルチェックをしてみましょう。



1	「6か月間で2～3kg以上の（意図しない）体重減少がありましたか？」	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	「ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがしますか？」	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	「軽い運動や体操（農作業も含む）、定期的な運動・スポーツを1週間に1日以上実施していますか？」	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
4	利き手の握力が（男性）26kg未満/（女性）18kg未満ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5	歩行速度が1m/秒未満ですか？ ※1m/秒未満とは、 5mの距離を歩くのに5秒以上かかる場合」	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

青枠欄のチェックの数が

3個以上 …フレイル

1～2個 …フレイルの予備群（プレフレイル）

0個 …健常

自分の状態を把握することでフレイルの兆候を早期に発見し、  
日常生活を見直すなど対策を立てることができます。



# フレイル予防のポイント

## 運動

筋力訓練、  
ストレッチなど



## 栄養

食事の改善、  
口腔ケア

## 社会参加

就労、  
地域行事など

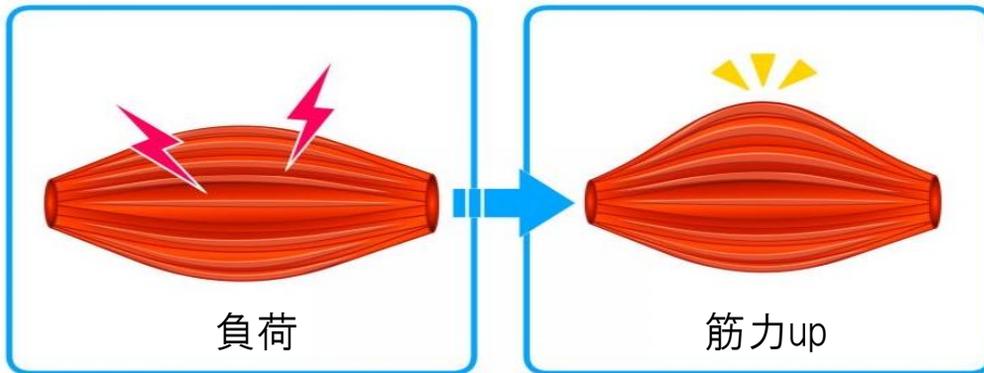
バランスの良い食事を心がけ、運動・社会参加を  
毎日の生活に取り入れるように習慣の見直しが必要

要介護状態になるのを防ぐためには、**日々の生活に運動習慣を取り入れ、足腰の筋力や体力の向上を図る**ことが重要です。  
通いの場で仲間と一緒に実施する、自主トレーニングとして自宅で行うなど、**長期的に継続できるようにしましょう。**



## 2. 適切な運動とは

### 筋力強化について



最大筋力の6～8割程度の**負荷**が効果的

目安の負荷量：

運動の最後に筋肉の疲労感が「ややきつい」と感じる程度



負荷量が弱いと筋力強化の効果は得られにくく、逆に強すぎると関節を痛めたり、回数をこなせないなど運動が継続できず、結果として効果を得られないこともあります。負荷量を個人に合わせて調整し、**運動を長期的に継続できる**ことが重要です。

WHO身体活動・座位行動ガイドラインでは、筋力向上活動は**少なくとも週に2日**、筋肉の疲労感が「ややきつい」と感じる程度である**「中等度以上の強度」**で行うことが推奨されています。



適切な運動をすることで、  
「筋力強化」「体力の向上」「転倒の予防」  
「ストレスの発散」「生活習慣病の予防」  
「もの忘れの予防」等の効果があるとされています。

# 3. 運動実施の注意点

## ✓ 運動前後に必ず水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水や熱中症に注意しましょう

## ✓ ストレッチをしてから開始する

P9~10の準備・整理運動を参考に実施しましょう



## ✓ 無理はしないで徐々に行う

「ややきつい」と感じる程度の運動強度で痛みのない範囲で行いましょう  
運動前に血圧や脈拍など体調をチェックしてから開始しましょう  
心不全など持病がある方は、必ず主治医に相談をしてから行ってください

## ✓ 運動中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、物につかまったり椅子に座って行いましょう  
特に片足立ちの姿勢をとる運動は転倒リスクが高いので注意しましょう

## ✓ 運動中は息を止めないようにする

息を止めると血圧があがります  
息を止めずに続けるために数を数えて運動しましょう



## ✓ 自己流にアレンジしない

それぞれの運動は、正しい方法で行いましょう  
誤った方法で行うと効果を得られにくく、関節を痛める可能性もありますので、自己流にアレンジしないで形や注意点を守りましょう

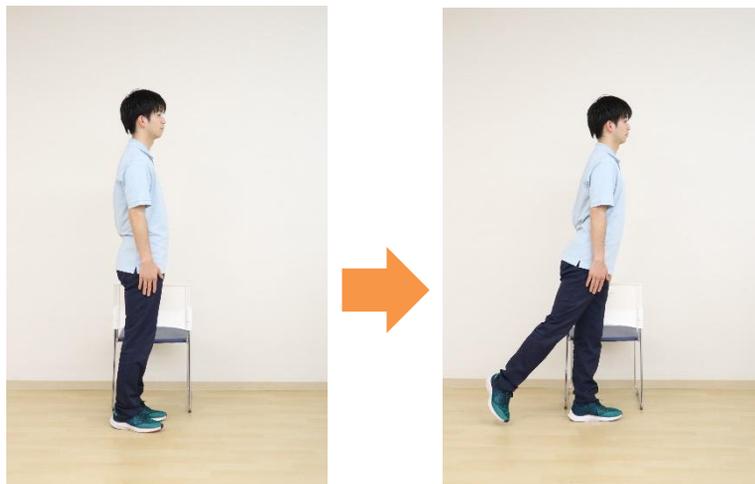
## ✓ 長期的な継続が大切

運動の継続のためにはチェック表の活用やグループ活動が役立ちます。  
ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うとよいでしょう

運動は無理をして行くと筋肉や関節を痛める危険性があります。  
特に、今まで運動をしていない方が急に始めたときが危険です。  
上記の注意点をよく読んで、安全で効果的に運動を行いましょう。

# 4. 10秒運動とは

「10秒運動」とは各動作をゆっくりと大きく行い、かつ10秒の姿勢保持をすることで、ストレッチ効果と筋力の向上を図ります。



足をあげたまま  
10秒保持

重りや機器を使用せず、自重(自分の体重)を利用し筋肉を収縮したままゆっくり動かすのが特徴です。

## 負荷量調整

1回の運動で「ややきつい」程度の負荷となるように姿勢の保持時間(秒数)を増減することで負荷量を調整することができます。

(例) 保持時間を10秒→20秒に増やす

保持時間を5秒にして、各運動を2セット行う

## 1回の時間配分の流れ

開始 → 終了

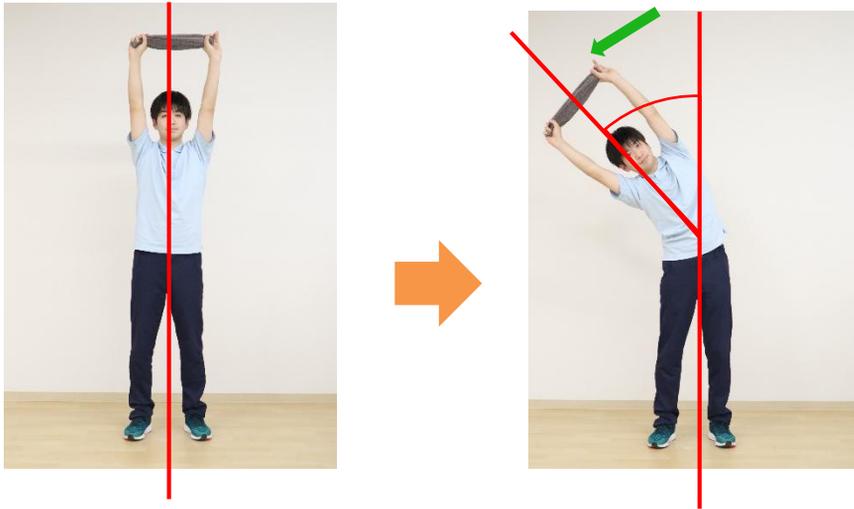
運動内容の確認	運動			実施内容の確認・記録
	準備運動	10秒運動	整理運動	

## 目安の頻度

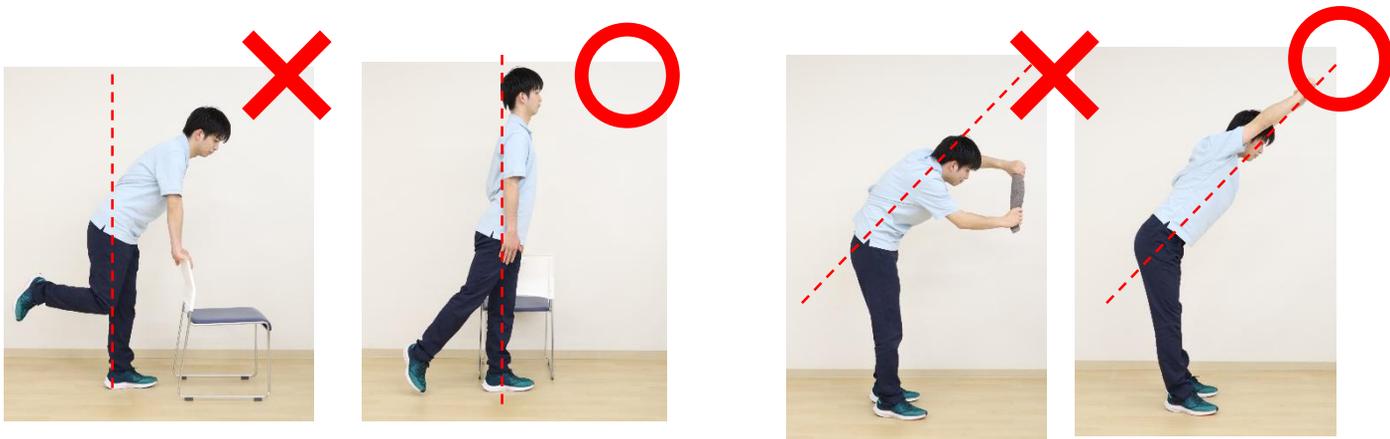
1日に1回以上を取り組むように習慣化しましょう。

# 10秒運動の基本事項

✓ 体を動かすときは、ゆっくり最大角度まで動かしましょう



✓ 姿勢を保持するときは、背中是一直線に伸ばしましょう



✓ 息を止めないよう、大きな声で10秒を数えましょう

10秒運動を正しく行うことで、関節への負荷を抑え筋力の向上とストレッチ効果を安全に図ります。

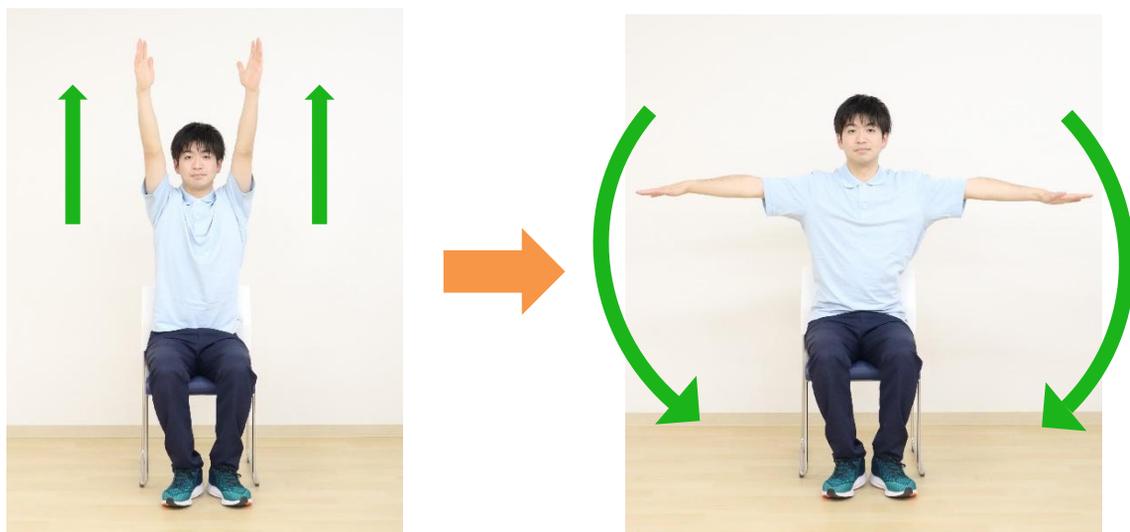


# 5. 準備・整理運動

10秒運動実施の前後に準備運動、整理運動を行いケガの予防につとめましょう。

## 深呼吸

呼吸を整える



息を大きく吸いながら両手をあげ  
大きく吐きながら両手をおろす ※2～3回くりかえす

## 肩まわし

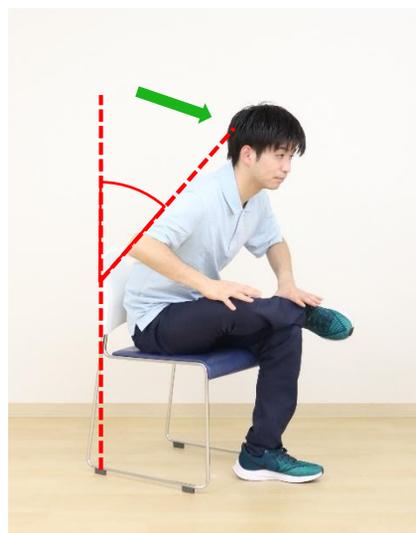
肩甲骨周囲のストレッチ



肩に手をつけたまま肘を前回し・後ろ回し  
※2～3回くりかえす

## あぐら前屈

## 股関節周囲のストレッチ

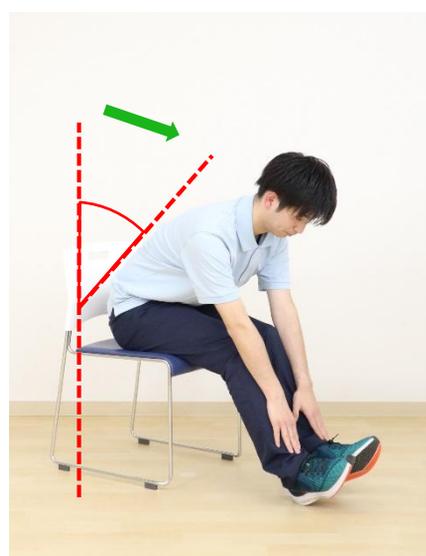


片側の足首を反対側の太ももの上に  
乗せた姿勢から体を前に倒す

※左右各10秒

## もも裏伸ばし

## もも裏のストレッチ



足を軽く前に出し、つま先まで両手を伸ばす

※10秒

# 6. 10秒運動の紹介

タオルを使った運動

・・・ p12～18

※立位が不安定な方は椅子に腰掛けて行いましょう

- (1) タオル絞り
- (2) タオル引っ張り
- (3) からだ前屈
- (4) からだ横まげ
- (5) からだひねり
- (6) ひねりスクワット

座位で行う運動

・・・ p19～21

- (7) 股ひらき
- (8) 両足もちあげ
- (9) 足の曲げ伸ばし
- (10) プッシュアップ

立位で行う運動

・・・ p22～27

※立位が不安定な方はp28以降の[座位バージョン](#)を参照

- (11) つま先立ち
- (12) 足ひらき
- (13) もも前あげ
- (14) もも後ろあげ
- (15) サイドランジ
- (16) スクワット



タオルを使って運動します

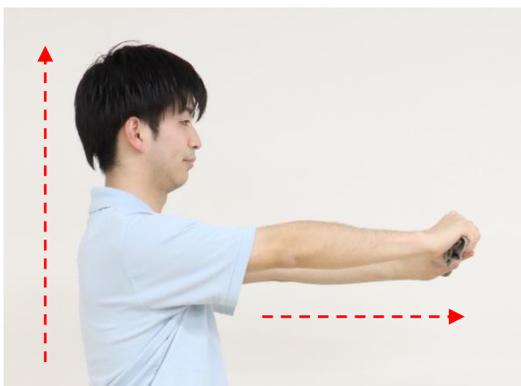
# (1) タオル絞り

腕の筋力強化

背筋を伸ばした姿勢で、両手でタオルを短く持ち、絞るように**10秒保持**



✓ ポイント



肘は伸ばしたまま  
腕は床と平行に

反対方向にも絞りましょう



# (2) タオル引っ張り

腕・肩の筋力強化

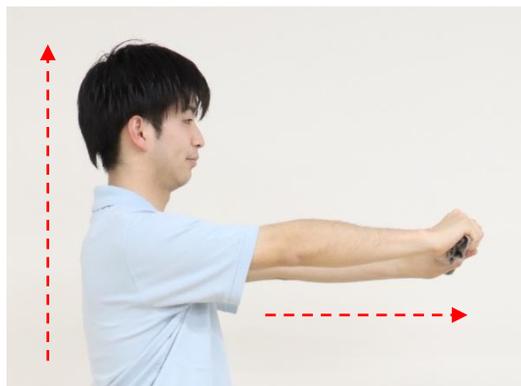
タオルの両端を持ち外側に引っ張り続け**10秒保持**



使用物：タオル

左右 各10秒

## ✓ ポイント



肘を伸ばしたまま外側に引っ張りましょう



# (3) からだ前屈

背屈・もも裏の筋力強化

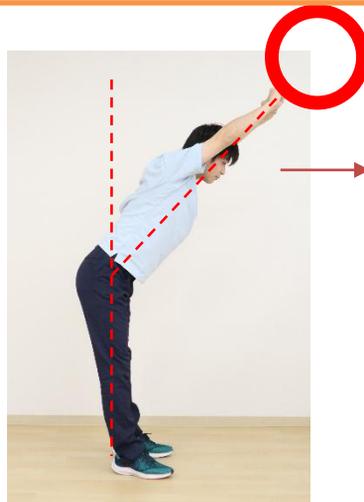
背中と腕を一直線のまま、体を前に倒して**10秒保持**



使用物：タオル

✓ ポイント

横



体の角度は斜めに45° を目標に  
視線は前方へ向けましょう



# (4) からだ横まげ

体幹の筋力強化

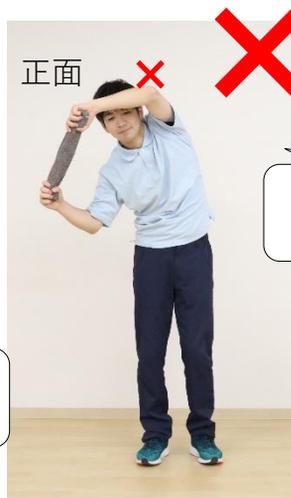
肘を上伸ばしたまま、体を横に倒して**10秒保持**



使用物：タオル

左右 各10秒

## ✓ ポイント



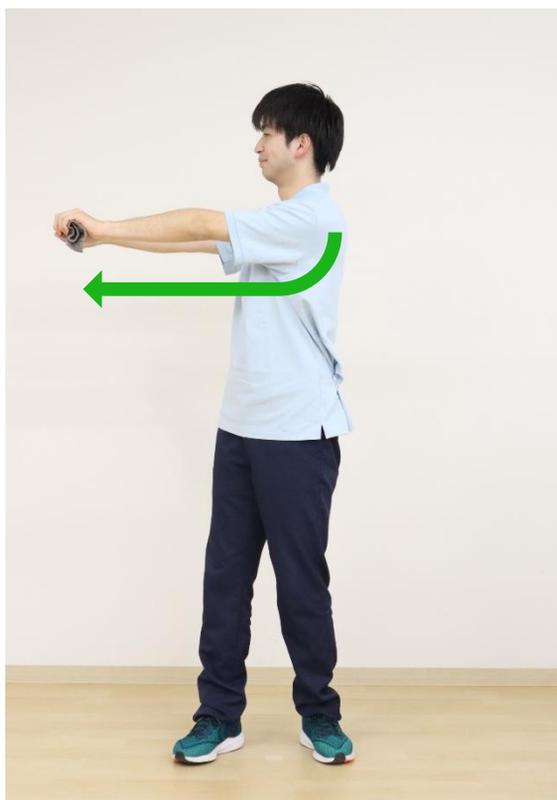
腕と頭は平行を意識しましょう



# (5) からだひねり

体幹の筋力強化

腕をまっすぐ水平にあげたまま  
体を横にひねって**10秒保持**



使用物：タオル

左右 各10秒

## ✓ ポイント



顔は腕と同じ方向を向けましょう



# (6)ひねりスクワット

太もも・体幹の筋力強化

腕をまっすぐ水平にあげ、膝を軽く曲げ腰を落とし  
体を横にひねって**10秒保持**



使用物：タオル

左右 各10秒

## ✓ ポイント



開始姿勢からまっすぐ肘を伸ばしましょう





椅子に座って運動します

# (7) 股ひらき

腕とお尻の筋力強化

タオルを両膝に巻き、脚を開くように力を入れ**10秒保持**



✓ ポイント



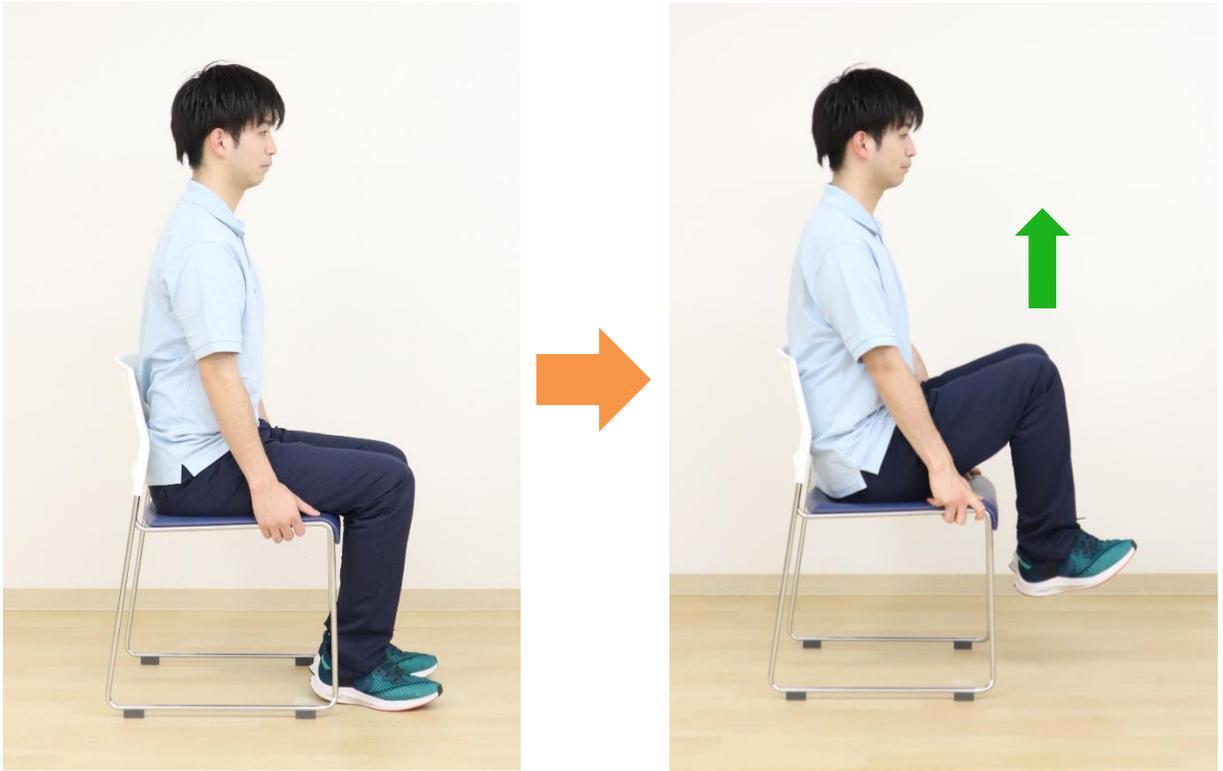
タオルはしっかり握って離れないようにしましょう



# (8)両足もちあげ

腹筋の筋力強化

膝を曲げたまま、両足を持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

## ✓ ポイント

横



背もたれにもたれても可

安全のために  
手は座面を持つ

足を持ちあげた時に息を止めやすいので  
注意しましょう



# (9)足の曲げ伸ばし

腹筋の筋力強化

足の曲げ伸ばしを交互に繰り返し**10秒動かす**



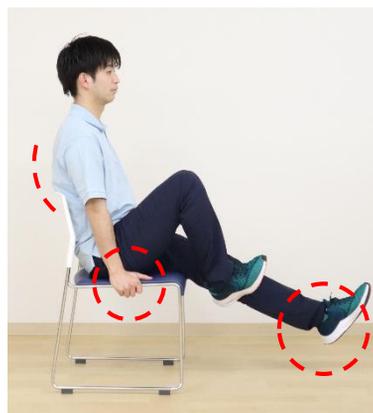
使用物：固定椅子

## ✓ ポイント

横

背もたれにもたれても可

安全のために手は座面を持つ



辛い人は片足をつけても可

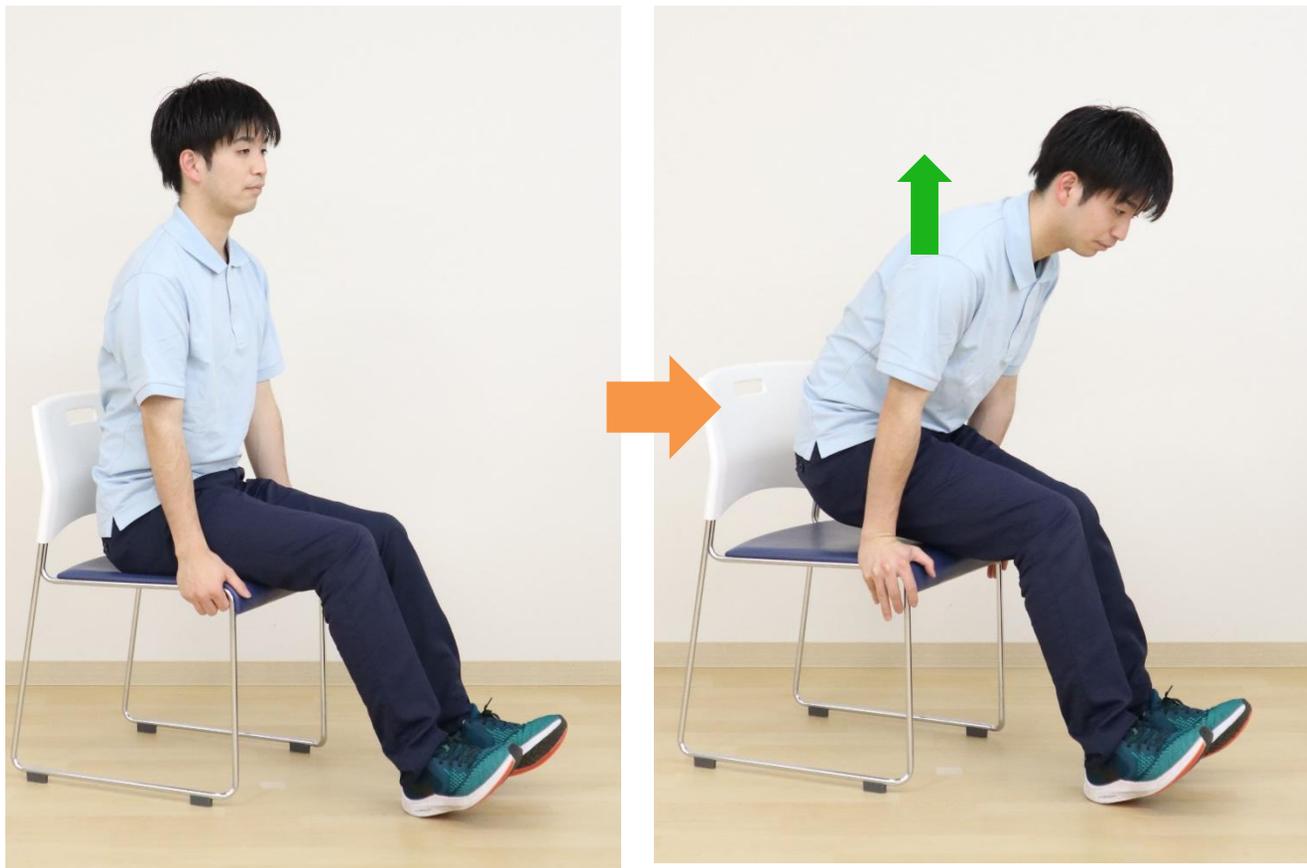
困難な場合は椅子に浅く腰掛け、背もたれにもたれた姿勢で実施しましょう。



# (10) プッシュアップ

背筋・腕の筋力強化

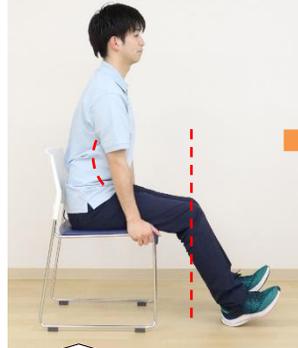
腕の力で椅子を押し下げるようにし、  
お尻を持ち上げたまま**10秒保持**



使用物：固定椅子

## ✓ ポイント

横（開始姿勢）



肘は軽く曲げる  
両足をやや前に

横（保持姿勢）



かかととは地面に  
つけたまま

肘を伸ばして  
お尻を持ち上げる

足の力ではなく、腕の力で持ち上げましょう



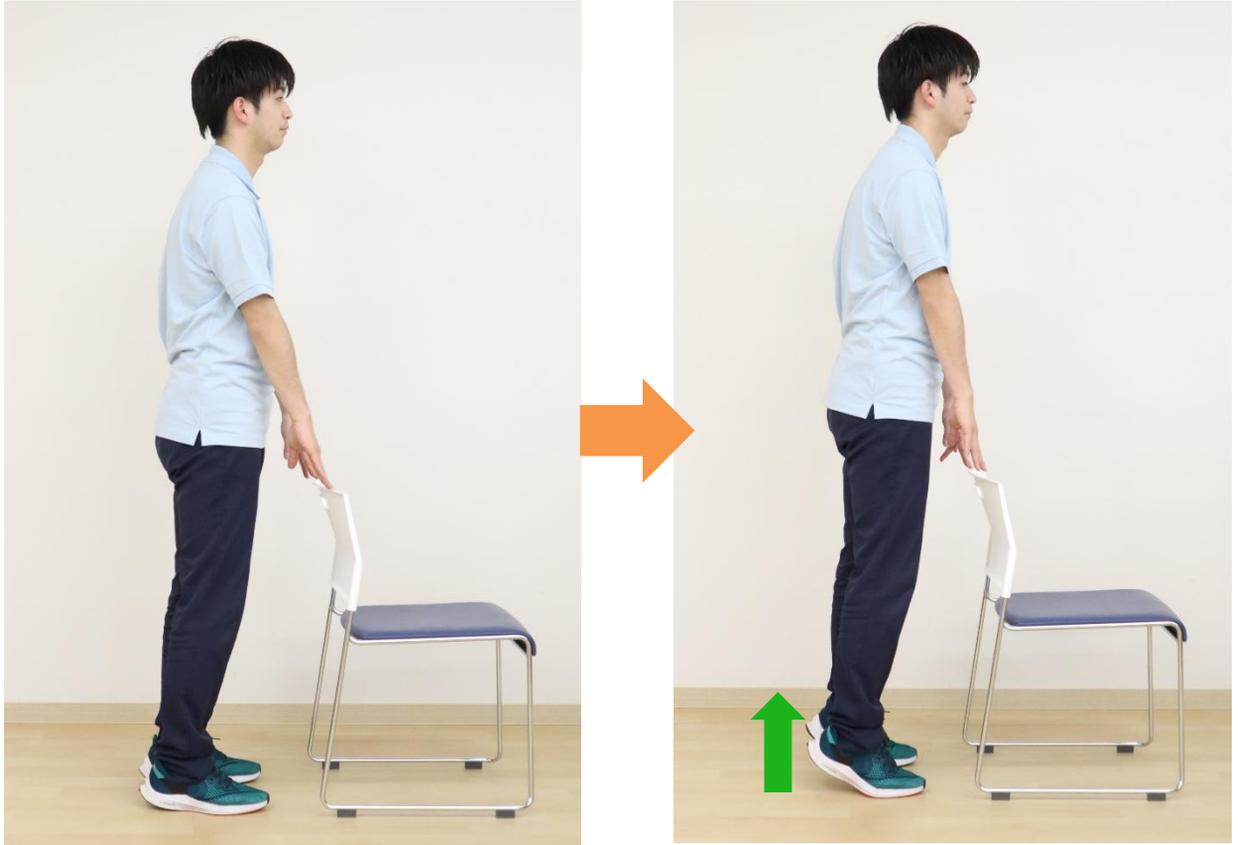


転ばないように安定したものにつかまりましょう

# (11) つまさき立ち

ふくらはぎの筋力強化

膝を伸ばしたまま、かかとを持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

## ✓ ポイント



転倒防止のため  
固定椅子につかまる



前かがみにならないよう、体は真上にあげましょう



# (12)足ひらき

お尻の筋力強化

膝を伸ばしたまま足を横に開いて**10秒保持**



使用物：固定椅子

左右 各10秒

## ✓ ポイント



開く側だけでなく、支えている側のおしりにも効きますよ



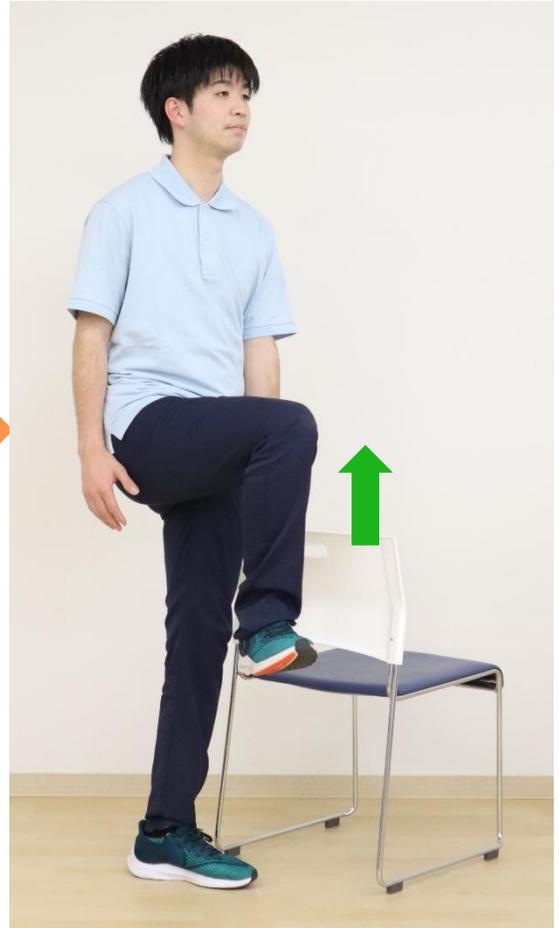
# (13) もも前あげ

体幹・太ももの筋力強化

膝を曲げながら足を持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子



左右 各10秒

## ✓ ポイント



転倒防止のため  
固定椅子につかまる

太ももは可能な限り  
高く上げる

支えている足と体は一直線になるようにしましょう



# (14) もも後ろあげ

おしりの筋力強化

膝を伸ばしたまま足を後ろに持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

左右 各10秒

## ✓ ポイント



転倒防止のため  
固定椅子につかまる

膝を曲げない



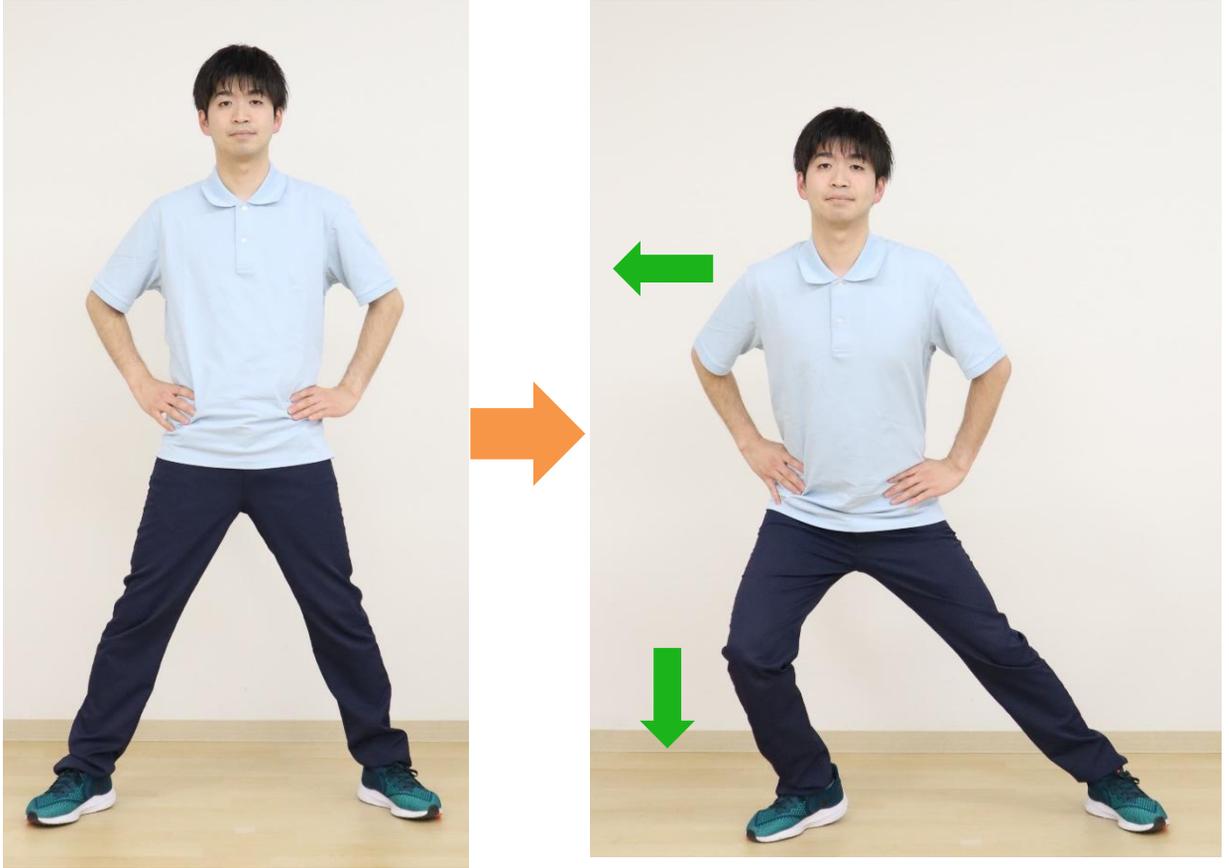
体を前に倒さないように、  
背中まっすぐ起こした姿勢で行いましょう



# (15) サイドランジ

太もも・お尻の筋力強化

足を大きくひらいた姿勢で一方の膝を曲げて**10秒保持**



使用物：ふらつく時は椅子を用意しましょう

左右 各10秒

## ✓ ポイント



つま先は軽く外に向け、膝が内側に入らないように  
にしましょう  
ふらつく時は椅子は正面に置いて行いましょう



# (16) スクワット

太ももの筋力強化

膝をまげ、腰を落として**10秒保持**



使用物：なし

## ✓ ポイント



背中が丸まらない



つま先は軽く外に向け、膝が内側に入らないように



# 6. 10秒運動の紹介

## 座位バージョン

(11)以降の立位での運動が不安な方は**座位バージョン**の内容をご参照ください。

**立位の運動が可能な方はこの内容は行わないで結構です。**

### 座位で行う運動

・・・ p29～31

- (17) スクワット
- (18) 片足もちあげ
- (19) 足ひらき

順番は(11)以降の「立位で行う運動」に合わせています。  
下記の順で行ってください。

### 立位で行う運動

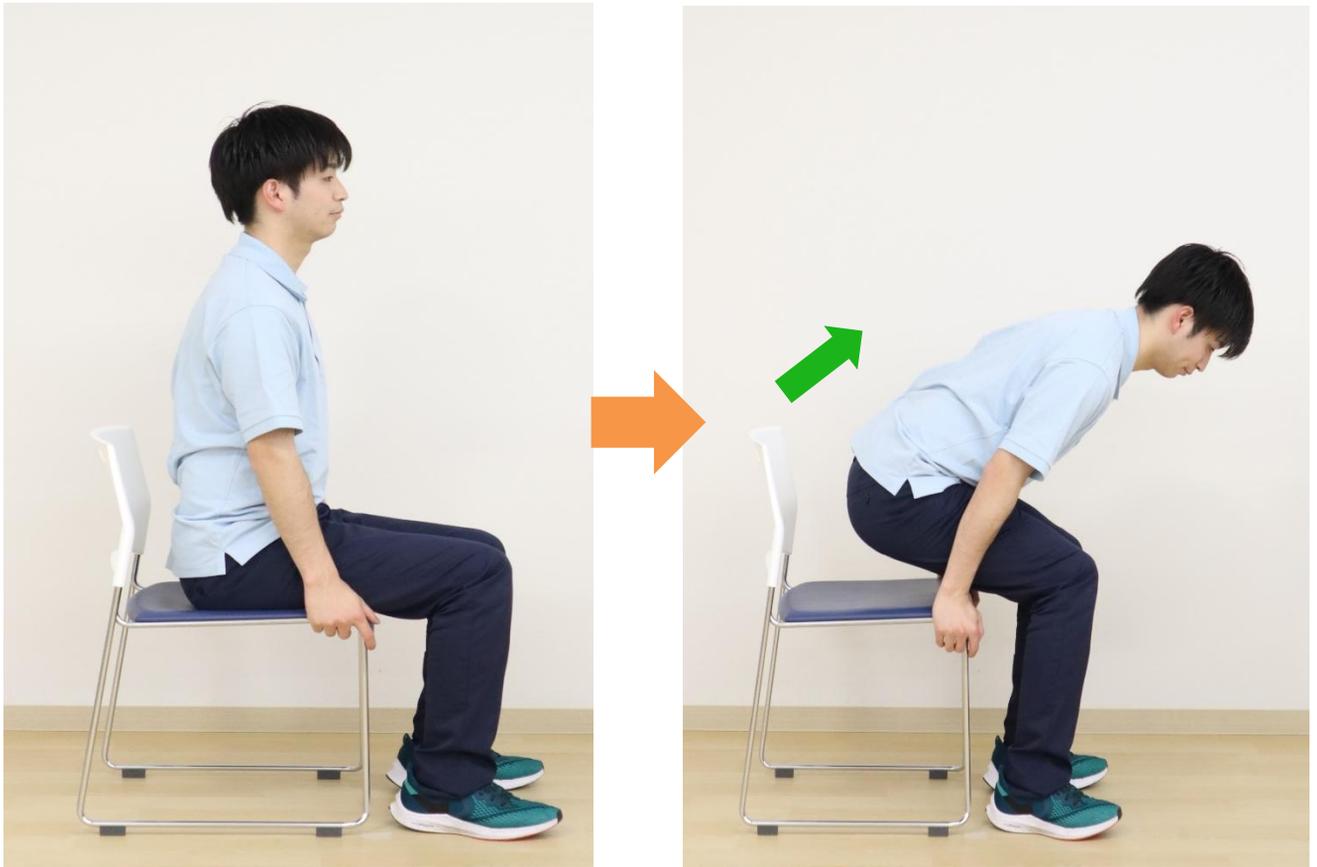
### 座位で行う運動

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (11) つま先立ち      | (17) スクワット (座位) |
| (12) 足ひらき       | (18) 片足もちあげ     |
| (13) もも前あげ      | (19) 足ひらき (座位)  |
| (14) もも後ろあげ     | (18) 片足もちあげ     |
| (15) サイドランジ     | (19) 足ひらき       |
| (16) スクワット (立位) | (17) スクワット (座位) |
- 

# (17)スクワット (座位)

お尻・太ももの筋力強化

身体を前に倒し腰を浮かせて**10秒保持**



使用物：固定椅子

## ✓ ポイント



手は椅子に触れておきましょう  
足は軽く開き膝の真下に両足を置きましょう



# (18)片足もちあげ

お腹・太ももの筋力強化

片側のももを上げながら両手で膝を真下に押し続け

**10秒保持**



使用物：固定椅子

左右 各10秒

## ✓ ポイント

横



太ももは可能な限り  
高く上げる

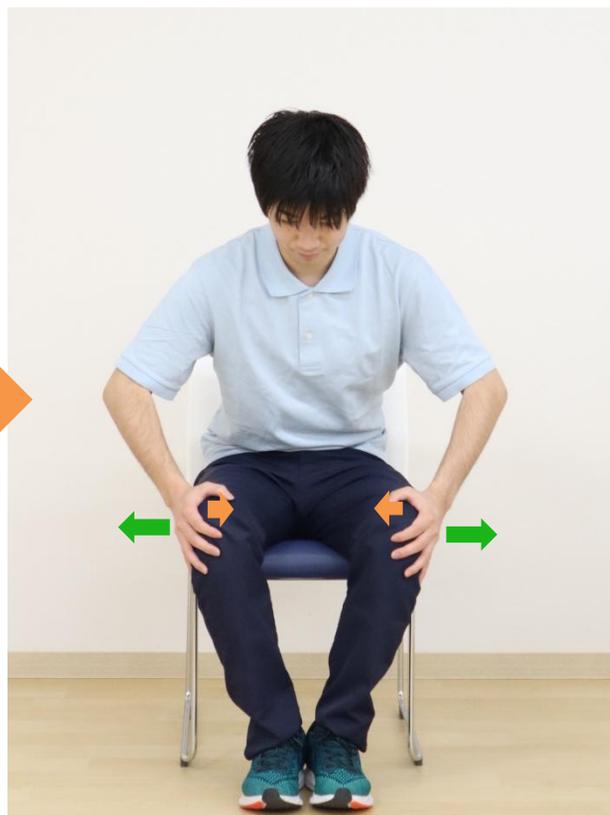
手は膝から真下に押すようにしましょう



# (19)足ひらき (座位)

お尻の筋力強化

両膝を開いて両手で脚を閉じるように押し続け**10秒保持**



使用物：固定椅子

左右 各10秒

## ✓ ポイント



お尻の筋肉を意識する



手のひらで膝を内側に押す



同時に膝を外側に開く

膝を両手で真横に押し続けましょう  
※負荷量上げる場合、タオルを使用する(7)股ひらきを  
参考にしてください。



# 7. チェック表

## <個人実施計画表>

氏名		男・女	年齢	(歳)
運動の目標				
実施期間	年	月	日	～ 月 日

曜日	いつ	どこで	だれと	どのくらい (合計時間)	備考
月	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
火	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
水	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
木	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
金	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
土	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
日	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	

※コピー（複写）してご使用ください。

## ～最後に～

これらの運動を続けることで、皆さんがいきいき  
元気で生活できることを願っています。

藤田医科大学医学部 連携リハビリテーション医学講座 講師 角田哲也  
市立伊勢総合病院 リハビリテーション室 一同



市立伊勢総合病院ホームページにて10秒運動パンフレットをPDF  
ファイルで閲覧できます。  
左記QRコードを読み込み、サイト内にてダウンロードしてください。

第1版 令和2年9月  
第2版 令和4年1月  
第3版 令和7年4月