

曲に合わせて30分間運動指導できる方法、伝授します。
このプログラムであなとも運動指導者です!



Holding



Seating



Standing

「私には運動指導なんてできない!」
と思っ
ていま
せんか?

「ココから体操」は、高齢者施設、病院・医療施設、訪問介護、市町村での健康教室などで活用されています。

～高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者への健康づくりに関わる方のために～

ココから体操[®] 2

— 自立生活筋力 向上トレーニング編 —

「ココから体操」は、高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者等の方々が、**ココろとからだ**の健康づくりを行って頂くことを目的とした運動プログラムです。

「ココから体操」は、心理学、運動生理学、機能解剖学、そしてマインドボディフィットネス理論に基づいて開発されています。またエビデンス（科学的根拠）に基づいた、安全で効果的なプログラムです。

Mind Body Fitness[®]

※マインドボディフィットネスとは、心身のバランスを整えることにより、人間が本来持ち備えるホメオスタシス（自己恒常性）を維持・向上させるためのフィットネスリラクセーションプログラムです。



Program
30分

Total Fit

Harmony with Mind & Body

最速!! 運動指導テクニック取得プログラム

～高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者への健康づくりに関わる方のために～

ココから体操[®]2

— 自立生活筋力 向上トレーニング編 —

監修：森谷敏夫 京都大学大学院人間・環境学研究所教授
企画・制作責任者：梅田陽子 トータルフィット(株)代表取締役 京都大学非常勤講師

企画：梅田陽子



トータルフィット代表
京都大学非常勤講師

監修：森谷敏夫



京都大学大学院
人間・環境学研究所教授

即、現場対応できる指導システムだから安心です。

●「ココから体操」の特徴

- ◎体操が振付けられた、音楽に合わせて動く集団指導型プログラム
- ◎音楽に合わせて約30分の運動指導ができるようになる
- ◎曲に録音されている“合図の音”を反復して“指示”することで、集団運動指導が容易にできる
- ◎教材（音楽CD+動きの見本DVD+教本）が付いているので、習得が早い
- ◎受講者や時間に応じて、体操の数を自由に選択することができる
- ◎受講者の体力レベルに合わせて「座位・支えを持った立位・立位」と運動する姿勢が選べる
- ◎指導のコツを、1日（6時間）講習会で優秀な専門講師からしっかりと学び取れる

●「ココから体操2」の筋力トレーニングのポイント

「ココから体操2」は、日常動作を円滑にし、自立した生活を送るために必要な筋力を維持・向上させることを目的としています。人間の動作は、複数の筋が複雑に連携し合って成り立っているため、自立した生活を送るために必要な筋力を維持・向上させるには、部分的な筋力トレーニングだけではなく、日常動作（掃除・身支度・入浴など）に即した動きで、運動器を連動して働かせ、全身の筋を総合的にトレーニングすることが必要です。それにより、コーディネーション（調整）能力の向上が期待できます。また、トレーニングに特別な用具を用いないので、手軽に行うことができます。

●「ココから体操2」の構成（約30分）

曲番	動き	分	内容
1	準備体操	5	呼吸筋をほぐし、深い呼吸を意識した、ゆったりと動きながら行なう全身のストレッチング
2	フロー体操〈A・B〉	3.5	流れるように自然に全身をほぐす動き
3	筋力トレーニング①	5	掃除などの日常作業の動作を取り入れたトレーニング
4	フロー体操〈A〉	1.5	全身をほぐす動きで、乳酸の除去を促し、疲労感を軽減させる
5	筋力トレーニング②	5	身支度や、乗り物に乗車するなど外出時の動作を取り入れたトレーニング
6	フロー体操〈B〉	1.5	全身をほぐす動きで、乳酸の除去を促し、疲労感を軽減させる
7	筋力トレーニング③	5	椅子・タオルを使用し、入浴の動作を取り入れたトレーニング
8	整理体操	5	ゆっくりとしたリズムでのストレッチングで、動きながら呼吸法を行う

●プログラムの流れ（習得方法を選択できます）

a) 現場指導前に講習会を受講する

お薦めの方法。直接教わることで、指導力は格段に高まります。



b) 現場指導を先に開始する

遠方や講習会の日程が合わない方のための方法。早期に講習会を受講して下さい。



*講習会は毎月開催を予定しております。最新日程はホームページ（<http://www.totalfit.co.jp>）をご覧ください。

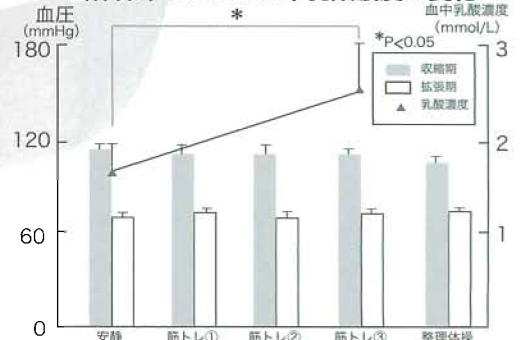
さまざまな現場で活用できます。

受講対象者▶低体力者・高齢者・生活習慣病罹患患者に対応した運動プログラムを必要とする、保健・福祉・栄養・心理・介護・医療・体育等の健康づくりに関わる方

「ココから体操2」に関するデータ

安静時、筋力トレーニング①～③終了直後、整理体操後の血圧を測定したところ、ほぼ一定で急激な変動はなかった。また血中乳酸濃度は、安静時は平均1.5mmol/L、筋力トレーニング③終了後では平均2.5mmol/Lに緩やかに上昇した。これにより「ココから体操2」は心負担の少ない筋力トレーニングであると考えられる。

当体操中の血圧と血中乳酸濃度の変化



●講習会とは

優秀な専門講師が指導のコツを1日（6時間）しっかりと伝授致します。見本となる動作や言葉がけなど指導技術を習得し、反復して練習することで指導力を高めます。講習会の最後に実施される認定試験に合格すれば、【ココから体操2指導者】の認定を受けることができます。

- ・講習会は定員制です。事前にお申込が必要です。
- ・参加者が10名以上の場合、出張講習会が可能です。（全員が購入している場合に限り）
- ※場所により最低開催人数が異なる場合があります。

●本体価格 27,000 円

（価格に含まれるもの CD・DVD・教本・講習会/消費税別）



講習会風景

*「ココから体操」シリーズ ココから体操1-有酸素運動編- 今後の予定テーマ：身体調整法 バランストレーニング