

## 有酸素運動 メニュー (教室3~12回目)

### 踏み台昇降



右足→左足の順に上がる  
右足→左足の順で下がる  
をリズムカルに行う

第1段階:  
10cm段差 1分間15~20回 1セット

第2段階:  
10cm段差 1分間30回 2セット

第3段階:  
10~20cm段差 1分間30回 3セット

#### 運動のポイント

- ・膝痛がある場合は痛くない方のみで
- ・背を伸ばす、腰をしっかり上げる
- ・つかまって行う

#### 負荷の上げ方

- ・踏み台までの距離を伸ばすと負荷UP  
第1段階では踏み台のすぐ後ろに立つ  
第2段階以降では15~20cm後ろに立つ
- ・踏み台の高さ、回数を増やすと負荷UP

### 歩 行



第1段階:  
通常歩行 3~5分 1セット

第2段階: (いずれかを選択)  
・インターバル速歩※  
3分間 2セット  
・通常歩行  
5~10分 1セット

第3段階: (いずれかを選択)  
・インターバル速歩※ 5分 2セット  
・通常歩行 5~10分 2セット  
※インターバル速歩 通常速度1分+速歩1分の繰り返し

#### 負荷の上げ方

- ・第2段階以降では歩幅を拡げる、ももを上げることで負荷UP
- ・通常歩行では音楽を流しリズムをとる  
bpm90 Greeen「キセキ」  
bpm95 坂本九「明日があるさ」  
bpm100 あいみょん「マリーゴールド」  
スピッツ「涙がキラリ」  
bpm110 水前寺清子「365歩のマーチ」  
米津玄師「パプリカ」

### 自転車エルゴメーター



第1段階:  
3分駆動 30ワット  
回転数30~40/分

第2段階:  
3分駆動 2セット もしくは  
5分駆動 1~2セット  
45~50ワット  
回転数40~50/分

第3段階:  
5分駆動 2セット もしくは 10分駆動 1セット  
50~60ワット 回転数50/分

#### 運動のポイント

- ・腰痛や膝痛があっても行いやすい

#### 負荷の上げ方

- ・第2段階以降は、回転数をしっかり上げる

(参考:50ワット20分で3メッツ)

