

3ヶ月 チャレンジプログラム

静岡市では、働く世代のライフパフォーマンス向上を支援するため、清水エスパルスの理学療法士監修のもと、筋骨格系・自律神経系に着目したコンディショニングプログラムを行い、5回の対面講座と自宅で取り組める運動動画を提供しました。

ご存じ
でしたか？

最近、腰が痛い！よく眠れない！
仕事のパフォーマンスが上がらない
という働く世代のあなた！

日常生活の中でも
簡単にできる運動で

あなたの ライフ パフォーマンスがアップ



3ヶ月で実感！

プログラム参加者に見られた8つの改善ポイント！

1

膝の痛みの
軽減



2

バランス力の
アップ



3

日常生活の
充実度アップ



4

日常の
パフォーマンス向上



5

仕事の
パフォーマンス向上



6

睡眠の質向上



7

日々の疲労の
回復度アップ



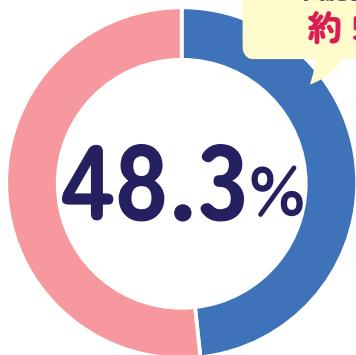
8

自己肯定感の向上

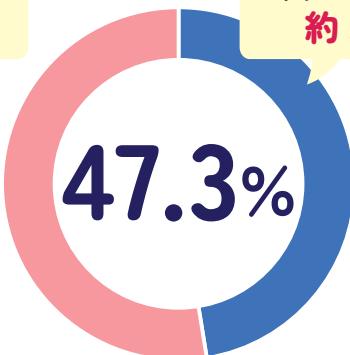


※プログラム参加者を対象に事業開始時と事業終了時に健康面や日常の生活面の変化についてアンケート調査したところ、8つの項目で統計的にも有意な改善(変化)が見られました。10段階評価 ($p < 0.05$)

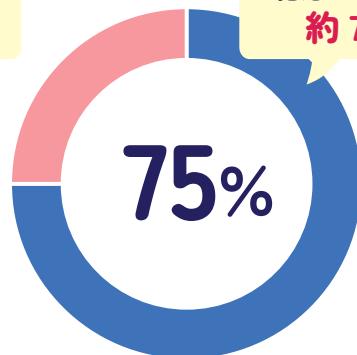
働く世代のリアルな健康実態



働く世代(30~40代)の週1日以上のスポーツ実施率は48.3%「令和3年度 静岡市スポーツ活動・生涯学習に関する市民意識調査」



「睡眠で休養が取れている人の割合」は、働く世代(30~44歳)で47.3% 「健康・食育に関する意識・生活アンケート調査(令和4年度)



全国10万人の調査では首筋・肩こりを抱えている人は73%でそのうち働き盛りの30・40代が75%と最も多い [(一社)日本疲労学会他、2021年]

本事業で実施した簡単ストレッチ・筋トレプログラムをご紹介！

二次元コードから動画を見て、まずはどれか1つ、週1回でも、自分でできる範囲からはじめてみましょう！

生活の中に簡単なストレッチや筋トレの時間を少しあれると
あなたのからだが変わりライフパフォーマンスがUP!!

A 腰部のストレッチ



詳細はこちら

- ①両手を組んで肘を伸ばして腕を上げていきます
- ②そのまま腕を下に伸ばし、腰の筋肉を柔らかくしていきましょう！



腰が痛い方は反り過ぎに注意しましょう

B 股関節前面のストレッチ



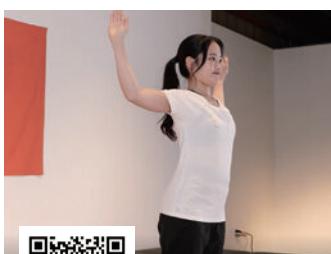
詳細はこちら

- ①片膝をついて、もう片方の足は前に出します
- ②体を起こした状態で体重を前の足に乗せ、後ろ足の付け根の筋肉を伸ばしましょう！



体が前に倒れないように起こして行いましょう！

C 肩甲骨の筋トレ



詳細はこちら

- ①胸の前で両手と肘を合わせます
- ②その位置から掌を外に向けるように開いて肩甲骨周りの筋肉を鍛えていきましょう！



腕の位置が下がらないように注意しましょう！

D 股関節と膝関節の筋トレ



詳細はこちら

- ①片膝をついて、もう片方の足は前に出します
- ②体を起こした状態で体重を前の足に乗せ、後ろ足の付け根の筋肉を伸ばしましょう！



手を前に出し後ろに倒れないようにしましょう！



静岡市



清水エスパルス



中央静岡ヤクルト販売株式会社

中央静岡ヤクルト販売株式会社