

どんなトレーニング？

- 加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップする
全10種類の筋トレ ＊詳細は中面
- 週1～2回で十分な効果！
- 自分の体力に合わせてできる
体力に自信のない方でも安心
- DVDを見ながら簡単にできる

● 専用の重りを使用

11段階に
調整可能▶



体力がある人も
さらにパワーアップ
できます！

これはスゴイ！

しんじゅく100トレの効果

筋力がつくと体が軽く、
動くことが楽になる！



暮らしが広がり、
やりたいことに挑戦できる

参加者の声

体が
軽くなった

歩く速度が
倍になった！

杖がいらない
なった！

動いても
疲れにくくなった

3か月の取り組みで、歩行速度や
バランス機能の向上が立証され
たトレーニングです。

☆ 100トレを始めるグループを応援します！ 無料

重りバンドの貸与・
DVDの配布



初期の
トレーニング指導



定期的な支援や体力測定
若返りの様子がデータでわかる！



サポートの対象となるグループ

- ① 区内在住で、65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ
- ② 週1回、自主的に実施可能なグループ
- ③ 実施会場、テレビ、DVDプレーヤー、椅子等の必要物品等を
準備でき、重りの保管場所が確保できるグループ
- ④ しんじゅく100トレを実施するグループとして区に登録し、
新たな参加希望者の受け入れが可能であるグループ

※ 条件に合わない場合も是非ご相談ください。



2025年5月発行

65歳以上の方、必見！！

区オリジナル
筋力トレーニング

しんじゅく100トレで、

元気アップ！しませんか？



簡単だけど効果抜群！

皆とだから楽しく
続けられる！



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会室で



地域交流館で

ご近所の仲間やお友達と！ 自治会や高齢者クラブでも始まっています！

区内
約90
グループ

こんな方におすすめ

- ✓ 立ち上がる時に、つい「よいしょ！」と言ってしまう
- ✓ 階段をのぼると疲れる
- ✓ 若い頃より、つまずくことが増えた
- ✓ ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

筋力は若返りが
可能です
今がチャンス！
気になったら
始めましょう

まずは！／

☆ 100トレ出前講座で気軽に体験 予約受付中

内容 ミニ健康講話と100トレの体験 1時間～1時間半程度

受講方法 地域の集まりやグループに専門職の講師が伺います。
お仲間が5名以上集まったら電話でお申し込みください。

※場所がない場合はご相談ください。



☆ お近くの100トレグループに参加したい方は

ご紹介しますので、お気軽に下記にお問い合わせください。体験もできます。

新宿区
SHINJUKU CITY

お問い合わせ先
編集・発行

新宿区健康部健康づくり課
電話 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930

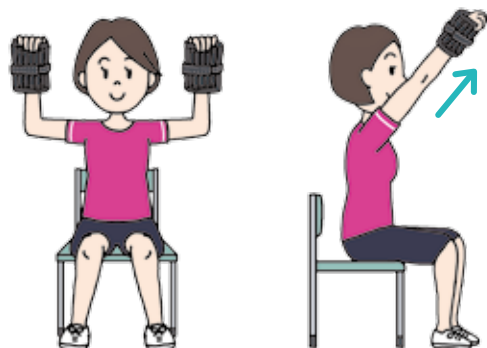
しんじゅく100トレを行う際の注意事項

- ① 安全にトレーニングを行うため、無理なく痛みのない範囲で行います。
いつもと体調の変化がある場合はお休みしましょう。
- ② トレーニングの前後には水分補給をしましょう。
- ③ トレーニングの効果を高めるために、カウントに合わせてゆっくり行います。
- ④ トレーニング中は呼吸を止めず、一緒に声に出して数を数えましょう。
- ⑤ 重りの重さは、ややきつと感じる程度に調整しましょう。
- ⑥ 正しい姿勢で行いましょう。

1 重量挙げ

回数 10回

荷物の上げ下げが楽になる!



- ① 両手に重りを付け、胸を開き、両肘を肩の高さまで上げます。
- ② 「1、2、3、4」で腕を斜め前に伸ばし、「5、6、7、8」で元に戻します。

意識する部位 ● 肩の筋肉
● 腕の筋肉

ポイント 腕を伸ばす時に
肘をしっかり伸ばす。

2 ボーリング

回数 右10回
左10回

荷物を持って歩くことが
楽になる!



- ① 片手に重りを付け、反対側の足を前に出して立ちます。
- ② 肘を伸ばしたまま「1、2、3、4」で腕を前方へ上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。後方へも同様に行います。

意識する部位 ● 肩の筋肉
● 腕の筋肉

ポイント ● 前方：腕を肩の高さまで上げる。
● 後方：腕をなるべく高く上げる。

3 スロースクワット

回数 10回

立ち座りや階段の上り下りが
楽になる!



- ① 椅子の背もたれを持ち、足を平行に、肩幅に開いて立ちます。
- ② 「1、2、3、4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とし、「5、6、7、8」で元に戻します。

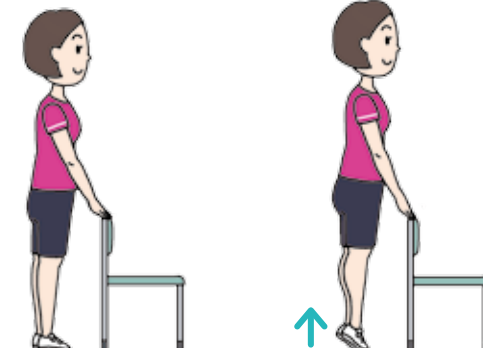
意識する部位 ● おしりの筋肉
● 太ももの筋肉

ポイント ● 椅子にゆっくり腰かけるイメージ。
● 膝はつま先より前に出さない。

4 つま先立ち

回数 10回

歩行速度が速くなる!



- ① 両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。
- ② 「1、2、3、4」でかかとを上げ、つま先で立ちます。「5、6、7、8」で元に戻します。

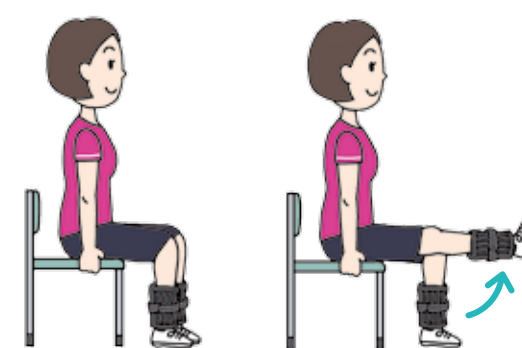
意識する部位 ● ふくらはぎの筋肉

ポイント ● かかとをなるべく高く上げ、戻す時もゆっくり戻す。
● 椅子に体重をかけすぎない。

5 ひざ伸ばし

回数 右10回
左10回

膝痛改善 立ち座りが楽になる!



- ① 両足に重りを巻き、膝を直角に曲げて座ります。
- ② 「1、2、3、4」で膝をまっすぐに伸ばし、「5、6、7、8」で元に戻します。

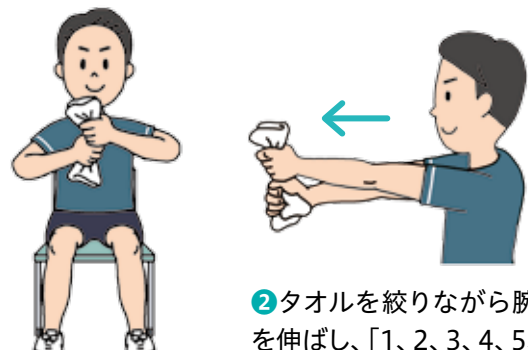
意識する部位 ● 太ももの前側の筋肉

ポイント ● 膝をしっかり伸ばす。
● つま先は天井に向ける。

1 縦絞り

回数 右5回
左5回

蓋の開け閉めが楽になる!



- ① タオルを厚めに折って、縦に持ちます。
- ② タオルを絞りながら腕を伸ばし、「1、2、3、4、5、6、7」で強くタオルを絞ります。「8」で戻します。(左右の手を持ち替えて同様に行います。)

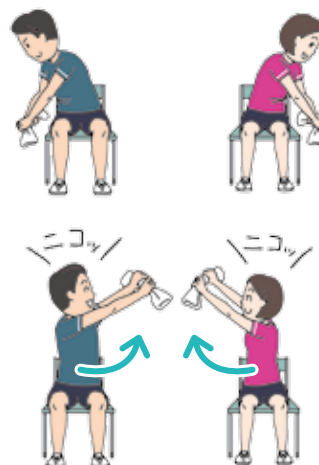
意識する部位 ● 腕の筋肉 ● 手を握る筋肉

ポイント ● タオルを強く絞る。
● 肘はしっかり伸ばす。

2 振り返り美人

回数 右5回
左5回

振り返る動作が楽になる!



※お隣の方と目が合ったら、笑顔を忘れずに!

- ① タオルを肩幅より広めにピンと張り、斜め下にかまえます。(左右どちらからでも可。)
- ② 「1、2、3、4」で体をひねり、反対方向の斜め上に腕を伸ばします。「5、6、7、8」で元に戻します。

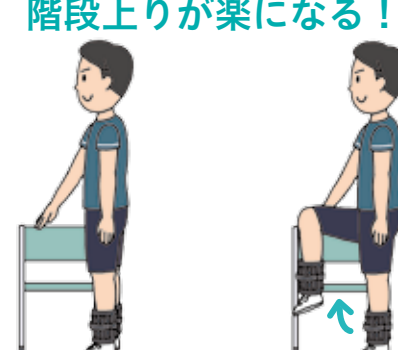
意識する部位 ● 脇腹 ● 腰

ポイント ● 腕だけでなく体ごとひねる。
● 左右だけでなく、上下への動きも意識する。

3 足の前上げ

回数 右10回
左10回

つまずき軽減
階段上りが楽になる!



- ① 両足に重りを巻き、片手で椅子の背もたれを持ちます。
- ② 「1、2、3、4」で太ももを上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。

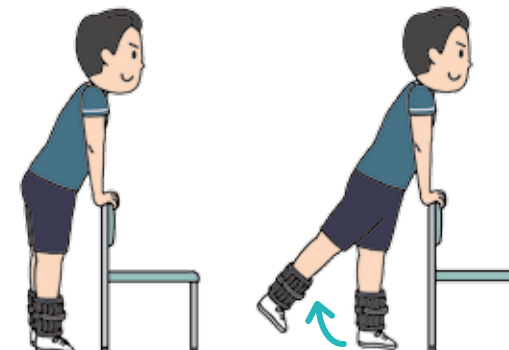
意識する部位 ● 太ももの付け根の筋肉

ポイント ● 太ももを床と平行になるまで上げる。
● 椅子に体重をかけすぎない。

4 足の後ろ上げ

回数 右10回
左10回

歩行速度が速くなる!



- ① 椅子から少し離れて立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。
- ② 「1、2、3、4」でひざを伸ばしたまま、後ろに上げていきます。「5、6、7、8」で元に戻します。

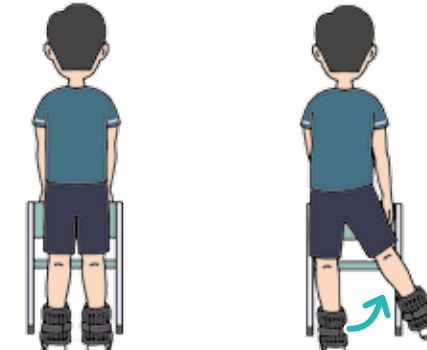
意識する部位 ● おしりの後ろの筋肉

ポイント ● 足の付け根から足を後ろへ上げる。
● 上半身や腰は動かさない。

5 足の横上げ

回数 右10回
左10回

歩行時のバランスがよくなる!



- ① 椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。
- ② 「1、2、3、4」で足をかかとから横に上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。

意識する部位 ● おしりの横の筋肉

ポイント ● 足の付け根から横に上げる。
● つま先は前に向けたまま足を横に上げる。
● 上半身や腰は動かさない。