65歳以上の方、必見！！

簡単だけど効果抜群！

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？

ご近所の仲間やお友達と一緒に気楽に始めてみませんか？
地域交流館やマンションの集会室、ご自宅、飲食店、空き施設など身近な場所で実施できます。
自治会や高齢者クラブなどでも広がっています！

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

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！ ➡ **暮らしが拡がり、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!

杖がいらなくなった!

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

❶ 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
❷ 週1回、自主的に実施可能なグループ
❸ 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
❹ 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。

令和８年7月発行

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

やってみよう!

パートAとパートBをセットで行いますが、
時間のない時はどちらか一つを行います。

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、**ややきついと感じる程度**に調整しましょう。
6. 正しい姿勢で行いましょう。

パートA（約17分）

1 重量挙げ

回数 10回

荷物の上げ下げが楽になる！

❶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。

❷「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。

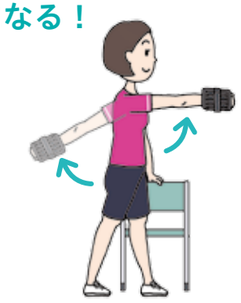
意識する部位
- 肩の筋肉
- 腕の筋肉

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！



❶片手に重りを付け、反対側の足を前に出して立ちます。

❷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！

❶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。

❷「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！

❶両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。

❷「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！

❶両足に重りを巻き、膝を直角に曲げて座ります。

❷「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

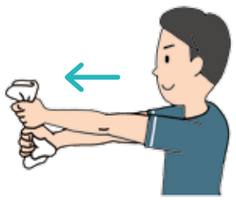
ポイント
- **膝をしっかりと伸ばす**。
- **つま先は天井に向ける**。

パートB（約19分）

1 縦絞り

回数 右5回 左5回

蓋の開け閉めが楽になる！



❶タオルを厚めに折って、縦に持ちます。

❷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

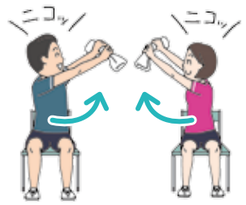
ポイント
- **タオルを強く絞る**。
- 肘はしっかり伸ばす。

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！

❶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。）



❷「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。

※お隣の方と目が合ったら、笑顔を忘れずに！

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！

❶両足に重りを巻き、片手で椅子の背もたれを持ちます。

❷「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！

❶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。

❷「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。

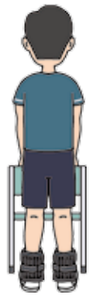
意識する部位
- おしりの後ろの筋肉

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！



❶椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。

❷「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。

※トレーニングの前後には、ストレッチなどの準備体操・整理体操を行いましょう。
※安定した椅子で行ってください。
※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

監修　東京都健康長寿医療センター研究所