VANITYSTRONG

床に下りないフィットネスガイド：日常生活のための筋力・バランス・動きやすさ

床に下りなくても、しっかり運動できます。座った姿勢や支えを使った筋力・バランス・動きやすさの運動、5分間のリフレッシュ、日常生活で体を動かす実践的な方法をご紹介します。

床に下りる必要はありません。

座って行う運動も、立派な運動です。壁はトレーニングの助けになり、丈夫な椅子を使えば、筋力トレーニングとしての意味を損なわずに取り組みやすくできます。筋肉を役立つ形で動かすために、床に下りる必要はありません。このガイドは、誰かの動きをまねできるか試すのではなく、ご自身の体と暮らしに合う運動を見つけたい18歳以上の方を対象にしています。体のこわばりが気になる方、体格が大きい方、自信を取り戻している途中の方、一時的に動きが制限されている方、単に床に下りずに運動したい方もいるでしょう。どなたも安心してご覧ください。50代、60代、70代でも、生活の中で筋力を育むことには意味があります。28歳でも同じです。目指すのは、ご自身のあり方を変えたり、強さを証明したりすることではありません。無理なく繰り返し取り組める方法を見つけることです。

今日の運動スタイルを選びましょう

今日、無理なくとれる姿勢を選んでください。これは好みに応じた選択であり、医学的な評価ではありません。必要に応じていつでも変更できます。選択内容はこの端末にのみ保存されます。

座って行う / 支えを使って立って行う / 座る動きと立つ動きを組み合わせる

何のために体を鍛えるのでしょうか？

運動の点数や記録だけでなく、その先に目を向けてみましょう。椅子から立ち上がるには、脚の筋力、動きの連携、少し前へ体重を移す動作が必要です。買い物袋を運ぶときは、手・腕・体幹で負担を分担します。棚に手を伸ばすには、肩を無理なく動かし、その動きを調整する力が求められます。階段や縁石では、脚の力に加え、足元への安心感も大切です。車に乗り込むときは、体をひねる、脚を動かす、高さの異なる座席に対応するといった動作が必要になることがあります。旅行では、待つ、荷物を持つ、同じ姿勢で長く過ごす場面も増えます。見た目を変えたいという気持ちがあっても、こうした日常の動作は、運動に取り組む実用的な理由になります。

ご自身にとって大切な日常の動作を1つ選びましょう。小さなバッグを慌てずに運ぶこと、台所でもう少し楽に動くこと、外出先で活動を楽しみ続けることかもしれません。その動作は目指す方向であり、結果を保証するものではありません。運動だけですべての障壁がなくなるわけではなく、利用しやすさ、痛み、疲労、用具、周囲の環境も関係します。それでも、実践的な出発点にはなります。回数だけでなく、動きやすさ、動作の安定、自信にも目を向けてください。体の変化を評価する物差しは、1つでなくてよいのです。

大切な5つの力

下半身の筋力：膝・股関節・足首は、立つ、姿勢を変える、移動するといった動作に関わります。座って膝を伸ばす運動や、支えを使って椅子から立ち上がる運動では、それぞれ異なる部分を鍛えられます。全員に同じ動きが必要なわけでも、できるわけでもありません。

押す力と引く力：押す動きや引く動きでは、腕・肩・背中が抵抗に対して働きます。抵抗はごく軽いものでもかまいません。大切なのは重さではなく、ご自身で調整できる動きであることです。

動きやすさと可動域：無理なくとり、無理なく戻れる姿勢を探しましょう。動きやすさを高めることは、どれだけ深く伸ばせるかを競うことではありません。見栄えのする姿勢を無理にとるより、小さくても繰り返せる動きのほうが役立つ場合があります。

バランスと姿勢の調整：必要な支えを使いながら、ご自身の姿勢を保ちましょう。座った姿勢を調整することにも意味があります。立って行うバランス運動は必須ではありません。行う場合は確実な支えのすぐそばで行い、目を閉じる課題や、意図的に不安定な面を使う課題は避けてください。

持久力：無理のない量の活動を続け、その後に回復する力です。座って腕を動かす、ご自身に適した方法で車椅子をこぐ、歩くなど、取り組みやすい活動が選択肢になります。筋力、バランス、動きやすさ、持久力は互いに補い合います。1つの運動ですべてを補うことはできません。

ご自身に合う運動スペースを整えましょう

滑ったり転がったりしない丈夫な椅子を使い、体と足を置く十分なスペースを確保してください。周囲から敷物、コード、ペット、バッグなどを遠ざけましょう。支えに使うカウンターは固定されていて、加える力に耐えられるものにしてください。壁面は物がなく、乾いている必要があります。軽いテーブルやタオル掛けを支えにしないでください。車椅子を使う場合は、ご自身の車椅子に適した安定性の確保とブレーキの設定を行ってください。不明な場合は、専門知識のある方に確認しましょう。

始める前に用具を手の届く場所に置きましょう。運動用バンドに亀裂や損傷がないか確認し、強度が不確かな設備には取り付けないでください。履物などを工夫して、床面に安定して接地できる状態にしましょう。慌てずに向きを変えたり姿勢を変えたりできる空間を確保してください。座る方法や休む方法もあらかじめ考えておきます。姿勢を切り替えることに不安があれば、最初から最後まで座って行ってください。準備はトレーニングの遠回りではありません。繰り返し取り組めるようにするための大切な一部です。

床に下りずにできる運動メニュー

ここで紹介するのは運動の例であり、処方や完結したトレーニングプログラムではありません。まずは、ご自身に合う動きを1つか2つ試してください。無理のない範囲でゆっくり動き、姿勢や動作が崩れる前に休みましょう。筋力運動の例では、無理なく数回繰り返すだけでも、動きを確かめるには十分な場合があります。1分間ずっと続ける必要はありません。力んで息を止めず、呼吸を続けてください。合わない動きは、別の動きに替えるか省いてかまいません。どちらの方法も難しい場合は、適切な訓練を受けた専門家に、ご自身に合う代わりの方法を相談できます。

膝伸ばし／椅子からの立ち上がり

ゆっくり動き、勢いよく膝を伸ばし切らないでください。使える支えをすぐそばに置きましょう。

座って行う方法: 必要な支えを使って座ります。片方の膝を無理のない範囲で伸ばし、下ろします。左右交互に行い、無理に膝を伸ばし切らないでください。

支えを使う方法: 丈夫な椅子に座り、上体を少し前に傾けます。ご自身に適している場合にのみ、必要に応じて固定された支えや肘掛けを使って立ち上がります。ゆっくり動きを調整しながら座り直しましょう。少し腰を浮かせるだけでもかまいません。

余裕がある場合の調整: 丁寧に行う回数を1回増やすか、下ろす動作を少しゆっくりにします。負荷を上げるためだけに支えを外さないでください。

腕を引く動き／肩甲骨寄せ

肩を耳に近づけないようにします。体幹に無理のない姿勢を保ち、勢いよく後ろに引かないでください。

座って行う方法: 抵抗を加えず、肘をやさしく後ろへ引いてから戻します。安全で使い慣れたバンドでの引く運動の準備がすでに整っている場合は、軽い張力で行えます。

支えを使う方法: 片手で安定した支えを持ち、反対の腕で小さく引く動きをします。姿勢を保てる場合に限り、軽い抵抗を加えてもかまいません。

余裕がある場合の調整: 肘を引いた位置で短く止めるか、準備と動作が安定してから抵抗を少し増やします。

前に押す動き／壁での腕立て伏せ

手首に無理のない状態を保ち、肩の力を抜きます。押すときに息を吐きましょう。

座って行う方法: 何も持たず、胸の前から両手を前へ押し出して戻します。必要に応じて、手を伸ばす距離を小さくしてください。適している場合は、使い慣れた軽い抵抗を加える方法も選べます。

支えを使う方法: 壁に向かい、無理のない高さに両手をつきます。肘を少し曲げて壁に近づき、押して戻ります。足を床につけたまま、小さな範囲で動かしましょう。

余裕がある場合の調整: 戻る動作をゆっくりにします。壁からの距離を広げると負荷が変わります。足元と動作の安定を保てる場合にのみ行ってください。

かかと上げ・つま先上げ

全身を揺らさず、足首を動かします。無理のない範囲で行いましょう。

座って行う方法: 足を安定させ、かかとを上げて下ろします。次に、かかとをつけたまま、それぞれの足の前側をやさしく上げます。ご自身の動かせる範囲に合わない姿勢は省いてください。

支えを使う方法: 両手で固定された支えを持ちます。かかとを少し上げ、ゆっくり下ろします。体重のバランスを保ち、高く上げようとしなくてかまいません。

余裕がある場合の調整: 短い静止を加えるか、回数を数回増やします。片脚で行う必要はありません。

足踏み／左右交互の腕伸ばし

体を固めず、背筋を自然に伸ばします。一定のペースを保ち、呼吸を続けましょう。

座って行う方法: 適している場合は、片足を少し上げて下ろし、反対側も行います。脚を動かす方法が合わなければ、代わりに左右の腕を無理なく交互に前へ伸ばしてください。

支えを使う方法: 固定された支えを持ち、左右の足を交互に少し上げます。または、足を床につけたまま、適切な支えを使いながら左右の腕を交互に動かします。

余裕がある場合の調整: 無理なく動ける時間を少し延ばします。一文を最後まで話せる程度の、楽なペースを保ってください。

無理のない腕伸ばしと戻し

動きは体の前方で行い、肩に不快感が出る高さまで上げないでください。安定して支えられる範囲を超えて体を傾けないようにします。

座って行う方法: 片手を少し前へ伸ばし、戻します。必要に応じて座面と足の支えを保ちながら、左右交互に行います。

支えを使う方法: 片手を固定された支えに置き、反対の手を無理のない範囲で前へ伸ばします。左右の切り替えは、安全で安定した状態を確保してから行ってください。

余裕がある場合の調整: 同じ範囲でより滑らかに動かすか、短い静止を加えます。頭上に手を伸ばす必要はありません。

姿勢の調整／小さな体重移動

支えも運動の一部です。限界に近い状態で練習したり、わざと転びそうになるか試したりしないでください。

座って行う方法: 背中と足を適切に支え、上体を起こした姿勢を少し変えてから、楽に保てる中央の位置へ戻します。体幹の調整に個別の指導が必要な場合は、この運動を避けてください。

支えを使う方法: 両手を固定された支えに置き、両足を床につけたまま、片方の足からもう片方へ少し体重を移します。足を上げずに中央へ戻ります。

余裕がある場合の調整: より滑らかに調整するか、静止時間を少し延ばします。手の支えを減らすのは、適切であり、助言を受けている場合にのみ選べる方法です。達成すべき目標ではありません。

軽い物を持つ／日常の荷物運びの準備

持つ物を体に近づけ、肩に無理のない状態を保ちます。握力や姿勢が不安定になる前に、物を置いてください。

座って行う方法: 扱いやすい小さな物を体の横か体幹の近くで持ち、数呼吸分保ってから置きます。抵抗を加えることが適さない場合は、何も持たずに行ってください。

支えを使う方法: 固定された支えの横に立ち、適している場合は反対の手でごく軽い物を持ちます。その場にとどまり、物を持って歩く必要はありません。

余裕がある場合の調整: 重い物を検討する前に、持つ時間を少し延ばします。物を持つ動作と、バランスを難しくする課題を組み合わせないでください。

床に下りずにできる5分間リフレッシュ

1つの動きに1分とは、使える時間が1分あるという意味であり、休まず1分間動き続けることではありません。20〜30秒ほどやさしく動き、残りの時間は休んでみましょう。合わないものは短くするか省いてください。このリフレッシュは体を動かす小休憩であり、筋力トレーニング全体の処方ではありません。ご自身に合う方法を試したら、チェックを入れてください。チェックはこの端末に保存され、消去できます。

1. かかと上げ・つま先上げ

2. 無理のない腕伸ばしと戻し

3. 腕を引く動き／肩甲骨寄せ

4. 足踏み／左右交互の腕伸ばし

5. 姿勢の調整／小さな体重移動

短い運動を、日々の暮らしに取り入れる

午後をまるごと空ける必要がある運動より、3〜10分の短い運動のほうが始めやすいかもしれません。朝のコーヒーの後、電話の合間、安全に夕食の調理を進められる待ち時間、長く座っていた後など、日常の決まった場面と結びつけましょう。短い運動を選んだからといって、後で埋め合わせる必要はありません。短時間の運動も全体の活動量に役立ちますが、数回の短い運動だけで、必要な筋力運動や有酸素運動をすべて満たせるとは限りません。抜け道や効果の約束ではなく、積み重ねるための小さな単位と考えてください。

5分なら、十分に休みを入れながらリフレッシュを行います。10分なら、最初の2分で準備を整え、ご自身に合う筋力運動の例を2つ、休みを含めてそれぞれ約3分ずつ試し、最後の2分は無理のない可動域の運動に使います。15分なら、2分で準備を整え、6分でご自身に合う筋力運動の例を2〜3つ、休みながら行い、3分を姿勢の調整や可動域の運動に、残り4分を軽い持久力運動や回復に使います。これは時間の配分例であり、必ず行うべき量ではありません。早めに終えても、時間全体を1つの動きだけに使ってもかまいません。

姿勢を組み合わせるのは、無理なく切り替えられる場合だけにしてください。最初から最後まで座って行うことも、十分な選択肢です。スマートフォン、重り、支えを同時に扱おうとしないでください。ガイドを読める場所に置き、スペースを準備して、運動はシンプルに保ちましょう。完璧な条件を必要とする計画は、ありふれた忙しい平日には続きにくいものです。

複雑にせず、少しずつ負荷を上げる

何回かの運動で動作が安定し、無理なく回復できるようになったら、1つだけ変えてみましょう。回数を1回増やす、下ろす動作を少しゆっくりにする、無理のない範囲を少し広げる、軽い抵抗を使う、休

みを挟んで短い1セットを加える、といった方法があります。すべてを一度に高める必要はありません。変更点を書き留め、役立ったかどうか確認しましょう。難しい方法が役立つのは、引き続き適切に行え、その後も普段の日常生活に戻れる場合だけです。

支えと抵抗は別のものです。片手を離すと、狙った筋肉のトレーニングにはつながらないまま、筋力運動がバランスの課題に変わることがあります。よりよい動作につながるなら、支えを使い続けてください。支えを減らすのは、ご自身の能力に合っている場合だけとし、必要に応じて専門家の指導を受けましょう。負荷を求めて不安定な面を使ったり、目を閉じて行ったりしないでください。同じ運動に慣れてきたことも進歩です。それは体の様子を知る情報であり、すぐに運動量を倍にする理由ではありません。

負担を軽くすることは、失敗ではありません

動く範囲を小さくする、支えを増やす、全体のペースを落とす、座って行う方法を選ぶ、回数を減らす、長めに休む、重りを使わずに行う、動きをまったく別のものに替える。どれを選んでも、運動をごまかしたことにはなりません。調整する目的は、役立つ運動を可能にすることであって、ご自身の体に申し訳なさを感じることではありません。日によっては、中止して助言を求めることが最も賢明な調整になります。

いつかできるようになりたい方法ではなく、今日、自分で調整できる方法を選びましょう。運動後に疲れすぎて、その日の残りの生活に支障が出るなら、次回は量を減らす必要があるかもしれません。1つの動きがつらくても、すべての動きを禁止と考えたり、その動きを無理に続けたりしないでください。いったん止まり、調整し、必要に応じて適切な助言を求めましょう。役立つ運動計画には、体調や動きやすさの変化に対応する余地があります。変化がなくなったふりを求めるものではありません。

繰り返せる選択が、自信につながります

また取り組みたいと思える程度の、小さな運動から始めましょう。椅子を安定した場所に置きます。バンドや軽い重りは取り出しやすく、かつ安全に保管してください。元気が出ない日が来る前に、普段の日の方法と、体力に余裕がない日の方法を決めておきましょう。最低限の内容は、無理のない動きを1つ行い、次回に必要なことをメモするだけかもしれません。それだけで完全なプログラムになるわけではありませんが、迷わず選べるようにする助けになります。

1日できなかったからといって、すべてを最初からやり直す必要はありません。無理のない水準で再開しましょう。埋め合わせとして次の運動を倍にしないでください。筋肉痛や途切れない連続記録を追うのではなく、何を試し、どう感じたかを記録しましょう。準備が楽になったか、動作のポイントを覚えているか、調整を頼みやすくなったかにも目を向けてください。自信は、いつも劇的な変化として表れるわけではありません。普通の日に何をすればよいか分かることも、自信の一つです。

落ち着いて確認したい安全上のポイント

これは一般的なフィットネスに関する情報であり、診断、リハビリテーション、個別の医療上の助言ではありません。すべての動きが、あらゆる病状や障害に適しているわけではありません。運動してよいか不安な場合は、資格を持つ医療専門職に相談してください。大きな機能上の制限がある場合は、個別の指導を受けましょう。胸の痛み、失神しそうな感覚、普段と異なる息切れ、鋭い痛みなど、

新たな症状や気になる症状が出たら中止し、医療専門職に相談してください。緊急性がある症状や重い症状には、救急対応が必要な場合があります。そのような症状を我慢して運動を続けないでください。

次の一歩

まずFit Quizで、目標、用具、動きやすさに関する希望に合う出発点を探しましょう。その後、おすすめのプログラムを確認してから、購入するかどうかを決めてください。このクイズは臨床的な評価ではなく、医学的に適しているかを判断することはできません。体系的なプログラムでは、この体験版に加えて、段階的な進め方、予定の組み方、代わりの動きなどが示されます。All Accessはフィットネスプランを利用するための任意の選択肢です。Meal Blueprintは別売りです。

床に下りないフィットネスについての質問

座って行う運動も、本当の筋力トレーニングになりますか？

はい。筋肉が適切な抵抗に対して働く場合は、筋力トレーニングになります。姿勢だけで、トレーニングとして意味があるかどうかが決まるわけではありません。何も持たずに行う動きも有用な出発点ですが、筋力を段階的に高めるには、通常、時間をかけて適切な負荷を加えることが必要です。

一度も床に下りずに運動できますか？

多くの筋力運動、可動域の運動、持久力のための活動は、座った姿勢や上体を起こした姿勢で行えます。選べる方法は、ご自身の能力や環境によって異なります。床に下りない運動だからといって、すべての動きが全員に適しているわけではありません。

高齢者だけを対象にしていますか？

いいえ。このガイドは18歳以上の成人を対象としています。日常生活を重視した内容は高齢の方にも役立つ可能性がありますが、動作の調整は、若い方、体格の大きい方、一時的に動きが制限されている方、個人の好みにも対応するものです。

立ったときのバランスに不安がある場合は、どうすればよいですか？

座って行う例を選び、適切な支えを使ってください。できるかどうかの限界でバランスを試さないでください。資格を持つ医療専門職や適切な訓練を受けた運動の専門家に、個別のニーズについて相談できます。

重りや運動用バンドは必要ですか？

紹介した動きを試すだけなら、必要ありません。無理のない動きと、安全で安定した環境から始めましょう。適している場合は、軽い抵抗を取り入れられます。バンドは安全な使用環境を整え、損傷がないか確認する必要があります。

5分間の運動で、運動プログラム全体を置き換えられますか？

いいえ。これは実践的に体を動かす小休憩であり、出発点です。総合的な体力づくりには、通常、筋力、持久力、ご自身に合う可動域やバランスの運動を、より幅広く、繰り返し取り組める形で組み合わせることが役立ちます。

動くと痛む場合や、できない場合はどうすればよいですか？

その動きを中止してください。無理に姿勢をとったり、鋭い痛みや普段と異なる痛みを我慢して続けたりしないでください。その動きは省くか別のものに替え、新たな症状、気になる症状、続く症状がある場合は、資格を持つ専門家に相談してください。

次のプログラムはどう選べばよいですか？

まずFit Quizを受けてから、おすすめの内容と、プログラムに必要な用具、実施形式、ご自身に合うかどうかを確認してください。おすすめは出発点であり、医学的に運動してよいという許可ではありません。必要に応じて個別の指導を受けましょう。

このガイドのリンク

このガイドをオンラインで読む（アクセシブル版） — https://vanitystrong.com/ja/guides/no-floor-fitness-strength-balance-mobility

Fit Quizを受ける — https://vanitystrong.com/ja/quiz

プログラムを見る — https://vanitystrong.com/ja/programs

サポートセンター — https://vanitystrong.com/ja/support

VanityStrongはフィットネスと一般的なウェルネスに関する教育であり、医学的な診断や治療ではありません。必要なことは人によって異なります。必要に応じて、資格のある医療専門家に相談してください。