

立命館大学と順天堂大学が“生涯元気”を目指して開発した3分間エクササイズ「アクティブ5」



親子3世代で 楽しみながら生涯元気



「アクティブ5」について 研究リーダー 立命館大学スポーツ健康科学部 学部長 教授 伊坂忠夫

いつまでも自らの身体をつかってアクティブに動きたい!これは多くの人の願いです。同時に、アクティブであることはポジティブに考え、行動することにもつながります。

今、ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉が定着してきています。これは、筋肉、骨、関節、軟骨などの運動器といわれる部分に障害がおこり、機能低下により、立つ、歩くなどができなくなる状態を指します。この状態になると身体活動性が低下し、みずからの社会活動、QOLが低下することにつながります。

また、高度情報化社会で働く人々にとって、日常生活、仕事の場面で身体活動を十分に行っているとはいえ、生活習慣病のリスクが高くなってきています。さらにはこどもの体力低下も指摘されており、ロコモを予防するには、こどもからといわれるようになっていきます。

もちろん、日常的に運動を取り入れることで体力をつけることはでき、健康を維持・増進することはできます。ただし、この発想では長続きできません。続けるためには、仲間とともに、楽しく時間を共有した身体活動が必要と考えました。

そこで、我々、COIアクティブ・フォー・オール拠点では、この「アクティブ5」を開発しました。これまでのスポーツ健康科学が明らかにしてきた知見を基礎にして、ロコモを予防するだけでなく、こどもから高齢者まで多世代が同時に楽しみ、気軽に取り組める運動にすることを心がけました。

是非、学校、職場だけでなく、家族、地域でも、多くの世代を巻き込んでワイワイと日常の中に無理なく取り入れて頂ければ幸いです。

基本となるのは5つの運動 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 先任准教授 町田修一

寝たきりゼロ社会の実現が我々の夢です。その一環として、ロコモ対策活動を行っています。ロコモを予防するためには、子どもから大人、そしてシニアといった全世代の皆さんに「知っていただくこと」や「気付けていただくこと」が重要です。そのため、運動を楽しく行っていただきながら、コミュニティの輪を地域全体で広げていくことに取り組んでいます。

今回、コラボで制作しましたアクティブ5では、ロコモ予防に有効な基本動作を厳選し、運動器へのトレーニングを意識しています。いずれの動きも運動生理学的には「過負荷」や「特異性」、そして「全面性」や「個別性」というトレーニングの原理・原則が込められています。トレーニングと聞くと、「きつい」または「難しい」と思われたかもしれませんが、大丈夫です。各世代、そして個々の身体の能力に合わせて動けますので安心して挑戦してください。主な動作は5種類ですので、慣れるまでに時間はかからないはずですが、まずは家族や仲間達でやってみてください。少しきつけれど、一緒に動くことの楽しさを再認識できるのではないのでしょうか。

アクティブ5が全ての皆さんにとって、知らず知らずに運動する、「運動が生活カルチャー化」した毎日になっていく契機となることを願っております。

親子3世代で 楽しみながら 生涯元気 今後のイベントスケジュール

無料
どなたでもご参加
いただけます

ACTIVE5 2018年夏季レッスン講座

ACTIVE5はロコモ予防を目的とした親子3世代で楽しめるエクササイズです。
7月であなたもランクアップ!新しい振り付けを新しい誰かに伝えましょう!

6月 3日 10日

無料レッスン

時間 10:30-11:30

場所 イオンモール草津2階 イオンホール



7月 4日 22日

ライセンス検定

時間 10:00-11:30

場所 立命館大学びわこ・くさつキャンパス
スポーツ健康commons 2F 多目的室

電車でお越しの場合

JR東海道本線(琵琶湖線)「南草津駅」下車、東口より
近江鉄道バス「立命館大学行き」にて約20分「立命館
大学」下車

お車でお越しの場合

・大阪・京都方面から名神高速道路「草津田上」IC降りてすぐ
・名古屋方面から名神高速道路「草津田上」IC降りてすぐ
・国道1号線、南田山交差点を南へ
・京滋バイパス、野路中央交差点を南へ
※会場の駐車場は、駐車台数に限りがあるため駐車出来ない可能性がありますので、
できるだけ公共交通機関をご利用頂きますよう、宜しくお願いいたします。

スポーツ健康
commons



ACTIVE5ライセンス取得制度

ACTIVE5の様々なイベントでご協力いただくダンスリーダー、指導者の資格を取得できる「ACTIVE5ライセンス制度」があります。

ライセンスを取得された方には、運営事務局から出演を依頼させていただきます。ブロンズ・シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンドの順にライセンスがアップし、その等級別に出演料をお支払いいたします。

ACTIVE5
動画配信中!



スマートフォンや
携帯電話からは
このQRコードで
アクセスできます。

<http://activeforall.jp/active5/>

「アクティブ5」について

「アクティブ5」は、健康寿命を延ばしQOL(クオリティ オブ ライフ)を高めるために、3世代が同一空間・同じ曲で各世代異なった振り付で同期(シンクロ)を楽しめる3分エクササイズです。

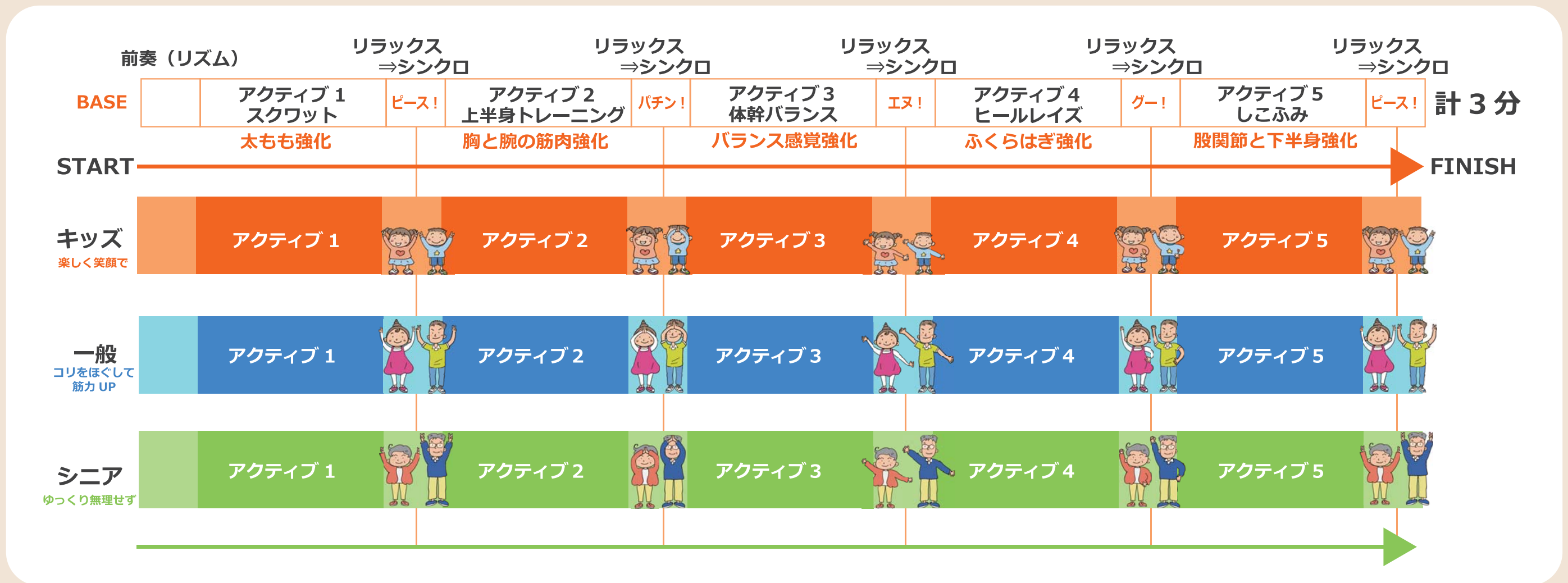


POINT 1 生涯元気になれる
5つの運動

POINT 2 三世代と一緒に
シンクロできる楽しさ

POINT 3 簡単ではないから
ステップアップと達成感

「アクティブ5」の構成 (キッズ編・一般編・シニア編)



動画と一緒に踊ってみましょう!

<http://activeforall.jp/active5/>



スマートフォンや携帯電話からはこのQRコードでアクセスできます。