

パラアスリートの皆様へ

自宅待機中でもできるトレーニング・コンディショニングに役立つ情報を発信します。



パラアスリートの皆様にも実施可能なエクササイズをご紹介しますので強度・難度を調節して実施してみてください。

※なお、実施前には必ず以下の注意事項を読んでから開始するようにしてください。

【トレーニングを始める前に】

- **体調に問題はありませんか？**
- **使用するトレーニング器具の安全性を確認しましょう！**
負荷として使うダンベルやペットボトルなどに不備はありませんか？
- **水分補給の準備をしましょう！**
- **熱中症などにならないよう、気温（室温）・湿度にも気をつけましょう！**
- **安全に実施できるトレーニングスペースを確保しましょう！**

①床面

- ・椅子の下に滑り止めシートを敷いたり、車いすを使用する場合は、必ずブレーキをかけロックして、必要に応じて車止めも使いましょう（タイヤが動かないように）。
- ・椅子や車いすが転倒しないように、一面を壁などに接触させて固定しましょう。

②土台の安定性

- ・運動を行うのに適した、ご自身の座位姿勢が最も安定する椅子、または車いすに座りましょう。その際、褥瘡が懸念される場合は、硬い座面を避け、クッションなどを適宜利用しましょう。
- ・右の写真のような固定バンドを使い、上体や下肢の一部を椅子などに固定しましょう。
- ・足が不随意に動いてしまう場合も、固定バンドで固定するか、足の上に重りとなる物をのせて固定しましょう。



※運動を正しい軌道で反復するには、体幹を含めた土台の安定性が不可欠です。障がいによっては、上肢の動作を行うことで座位バランスを崩したり、転倒する危険もあるため、安定したポジションをキープして実施するようにしましょう。

【トレーニングに関して】

- このエクササイズ動画は、鍛えることができる部位別に編集されています。
- 動画を参考にしながら、種目を選択して実施してください。
- **まずは、ウォームアップをかねて、ダンベルを持たずに、動画の動きをまねて動いてみましょう。その際、体の安定感を確認しながら行ってください。**
- ご自身にとって難易度が高いと感じるエクササイズは一人では行わず、補助者がいる時のみ実施しましょう。

【使用する器具に関して】

- ダンベルが無い場合、ペットボトルなどで代用可能です。バーが無い場合、適当な長さの棒やタオルで代用可能です。
- メディシンボールが無い場合、サッカーボールや枕など、ある程度重さがあり、両手で保持できるもので代用可能です。

【強度・難易度の調節について】

- 上体を立てて行なう種目では、背もたれに背中をつける/つけないで、体幹の動的安定性の難易度が調節できます。最初は背もたれに背中をつけ安定した姿勢で行ってください。
- 上体を前に倒した姿勢でのエクササイズでは、お腹の下にクッションなどを挟むと、安定したポジションで実施できます。
- 両手を頭上に挙上するとバランスを崩すようであれば、背もたれと片手で支えて体幹の安定性を確保した状態で、片腕のエクササイズとして実施しましょう。
- ペットボトルは、大きめのサイズのものを使用したり、水の代わりに砂を入れたり、砂に水を入れたりすると、強度をあげることができます。
- ダンベルなしでも動画のように意識的に筋肉を動かすことによって、筋肉を刺激することができます。

※自分の体力レベルにあわせて、適切に負荷・回数を調節しましょう！

※実施の際には、日頃一緒に活動しているトレーナーの方などに、必ず相談してから行ってください。