

# 介護予防の新しいエクササイズ スクエアステップ

特定非営利活動法人スクエアステップ協会 ( <http://square-step.org/> )



「スクエアステップ」ってなに？

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員が連携し実践的研究の中から経験的に開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。



どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

スクエアステップは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップパターンを見せてそのステップを間違えないようにまねして進みます。ステップパターンは、前進・後退・左右・ななめ方向を組み合わせ、100種類以上用意されています。

ステップの難易度(動きの複雑さ)は段階的に増していくため、参加者の挑戦意欲をかきたて、飽きにくいエクササイズと言えます。

ステップパターン例

初級

レベルアップ

中級

|   |   |  |
|---|---|--|
| 2 |   |  |
|   | 1 |  |
| 2 |   |  |
|   | 1 |  |
| 2 |   |  |
|   | 1 |  |
| 2 |   |  |
|   | 1 |  |
| 2 |   |  |
|   | 1 |  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 5 |   |
|   | 2 | 3 | 1 |
| 4 | 6 | 5 |   |
|   | 2 | 3 | 1 |
| 4 | 6 | 5 |   |
|   | 2 | 3 | 1 |
| 4 | 6 | 5 |   |
|   | 2 | 3 | 1 |
| 4 | 6 | 5 |   |
|   | 2 | 3 | 1 |

右足から

右足から





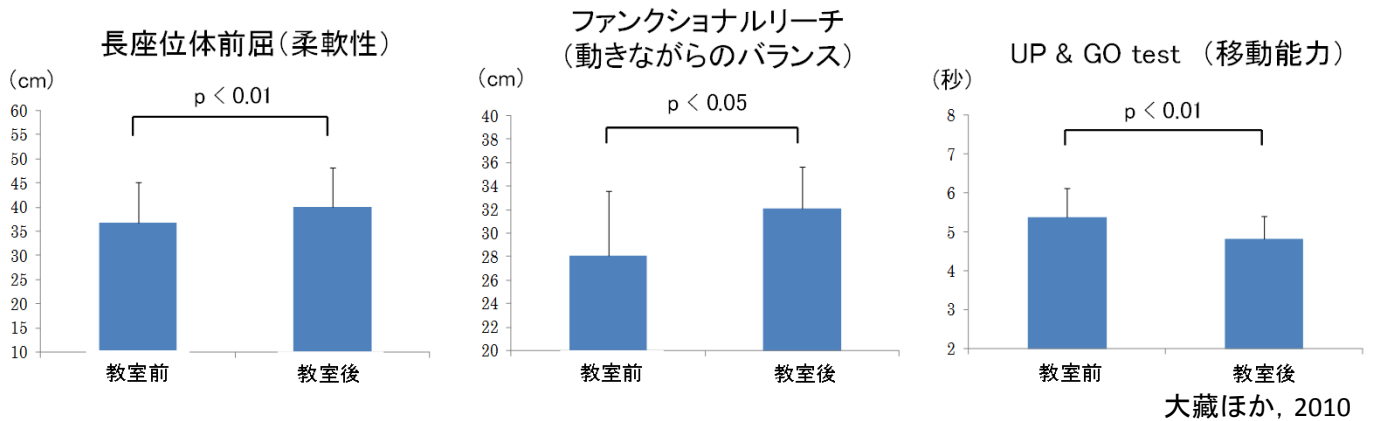
## スクエアステップをすると、どうなるの？

体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返りも期待できます。

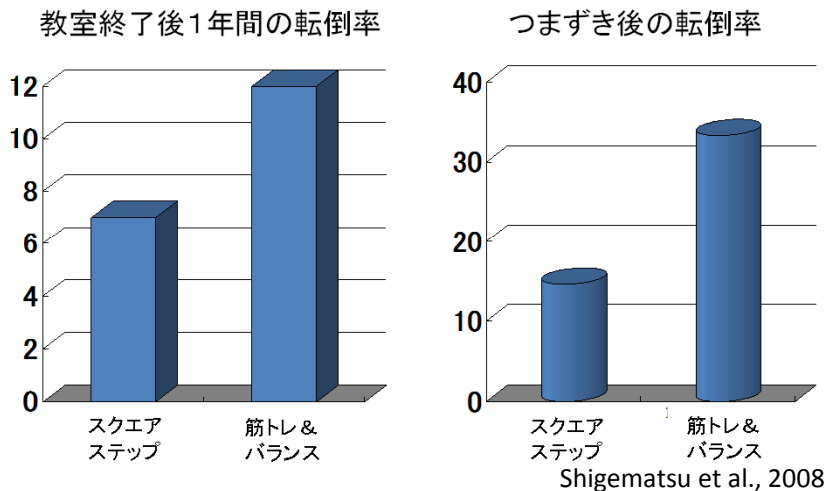
筑波大学・大藏研究室の研究成果と、NPO法人スクエアステップ協会の実践例から、スクエアステップを継続すると、**体力(身体機能)の向上、転倒リスクの低減効果が確認されています。**

また、**脳パフォーマンス年齢としての認知機能関連体力は、教室前後で約2歳の若返りがみられました。**

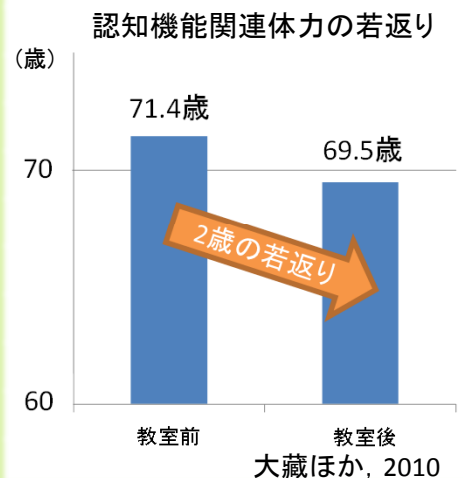
### 【 体力(身体機能)の向上 】



### 【 転倒リスクの低減 】



### 【 脳パフォーマンス年齢 】

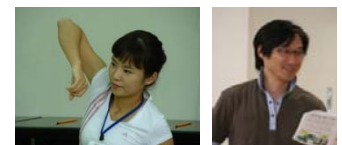


## どのように取り入れたらいいの？

まずはお電話でお問い合わせください。教室の開催方法等ご相談にまいります。

スクエアステップは、すでに茨城県、千葉県、長野県、新潟県、富山県、三重県、岐阜県、長崎県などで高齢者の介護予防事業(運動機能向上のための運動教室)として取り入れられています。スクエアステップ教室を開催したり、スクエアステップを指導するには指導員資格の取得が必要になります。ぜひ一度お問合せください。

特定非営利活動法人スクエアステップ協会  
理事長 大藏倫博 (筑波大学体育系・准教授)  
【電話番号】株式会社THF内 スクエアステップ協会事務局  
029-886-8604 (<http://square-step.org/>)



私たちが指導いたします！