

健康づくり・介護予防、ケガ防止には「筋力アップ」が有効です。

冬こそ  
自宅で  
カンタン  
筋トレ

# 健康雪かき体操

転倒・  
寝たきり  
予防に

体力・健康  
の維持  
増進に

除雪作業  
の腰痛・ケガ  
予防に

左:スコップで雪をすくう動作  
(大腿筋の筋力アップ)  
中:スコップの雪を放る動作  
(体幹のストレッチ)  
右:スノーダンプを押す動作  
(大腿筋の筋力アップとストレッチ)

冬の暮らしのやっかいもの、それは「雪」  
朝、窓越しに外の様子を伺い、どっさり積もった雪を見つけると、ガックリ。ようやく気を取り直してせつせと「雪かき」を始めるのが、青森の冬の日課です。

青森県では、こうした気候・風土の影響もあってか、7割以上の方が週に1回すら運動・スポーツを行っておらず、また、平均寿命も全国最下位クラスです。

このため、青森県教育委員会が、「運動」を中心とした科学的・効果的な体力づくり対策による健康寿命の延伸を目指し、開発したのが、「健康雪かき体操」です。

この「健康雪かき体操」は、運動が大切なことがわかっていても踏み出せないでいる多くの方が、冬でも自宅で気軽に運動に親しむことができるように、もともと重労働となる雪かきの動作を取り入れ、筋力強化トレーニングとストレッチ運動を盛り込んだ覚えやすい内容にアレンジし、高齢者だけでなく、子どもを含む全ての方に気軽に取り組んでいただける体操としました。

主催：青森県、青森県教育委員会、青森県体力づくり県民会議  
青森県立保健大学健康科学研究センター

監修

三浦雅史

(青森県立保健大学  
理学療法学科講師)



実技指導

小野郁子

(ダンスインストラクター)

