

誰でもできる！

Let's Try!

筋力トレーニングで健康づくり



監修：宮地元彦　早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ

はじめに

みなさんは「筋力トレーニング（筋トレ）」を
してみたことがありますか？
よく耳にするわりに、実際に取り組んだことがある人は
それほど多くないかもしれません。
じつはこの筋トレが今、健康づくりをめざす活動において
大きな注目を集めています。その理由は？ やり方は？
筋トレ初心者をはじめとする全ての人の健康な毎日のために、
いっしょに考えていきたいと思います。

Let's Try!



もくじ

はじめに	2
筋肉トレーニング（筋トレ）は、健康づくりに有効な生活習慣のひとつです。	3
筋力トレーニング（筋トレ）とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動です。	4
さあ、筋トレを始めてみましょう！ ①自重トレーニング	6
さあ、筋トレを始めてみましょう！ ②ウエイトトレーニング	8
「成人」のための筋トレ・プログラム	10
「高齢者」のための筋トレ・プログラム	12
「こども」のための筋トレ・プログラム	13
「貯筋運動」を始めてみませんか？	14
監修者からのメッセージ	15

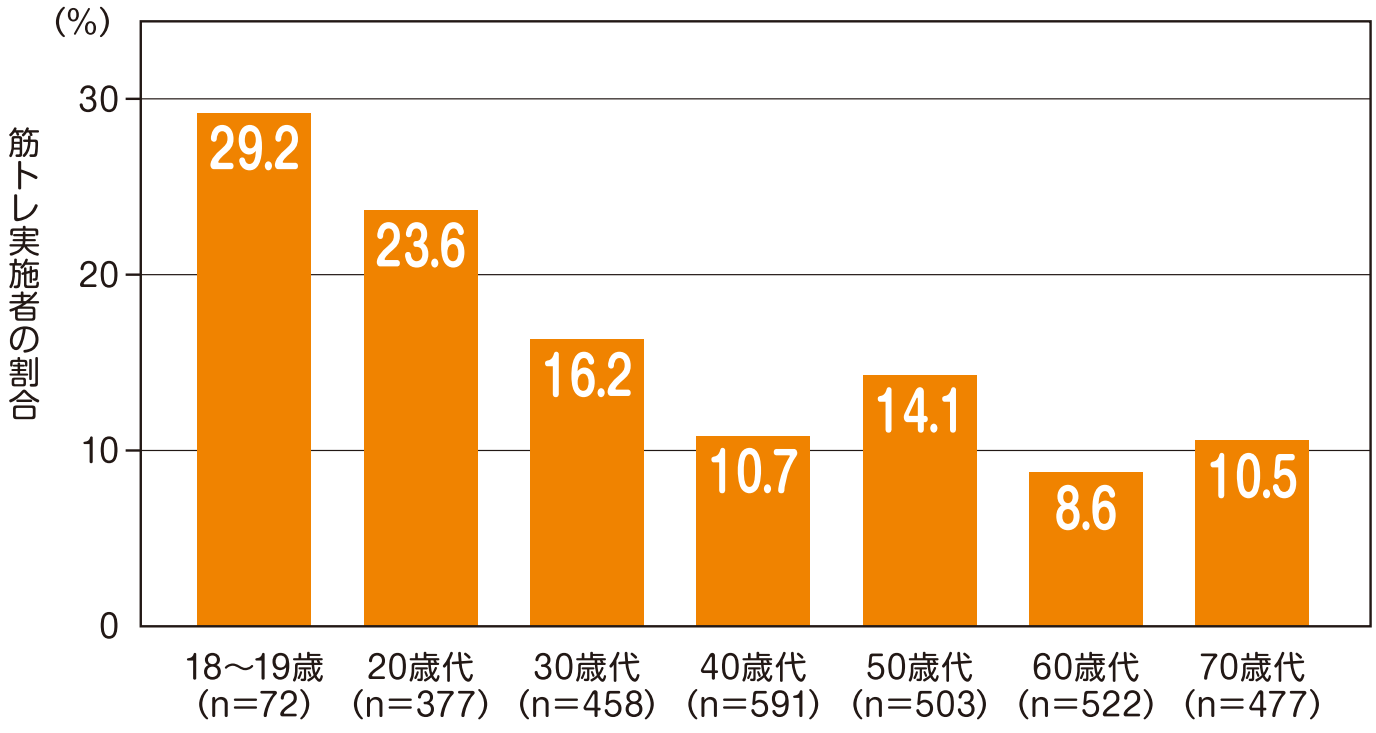
筋肉トレーニング（筋トレ）は、健康づくりに有効な生活習慣のひとつです。

**病気予防にも死亡リスクの軽減にも、
筋トレは有効といわれています。
健康づくりに欠かせない「運動」のなかに、
「筋トレ」を積極的に取り入れましょう。**

平均寿命だけでなく、健康寿命ものばしていこうと、厚生労働省が昭和53年から展開している「国民健康づくり運動」。令和6年度からスタートした「健康日本21（第三次）」では、目標達成をめざし「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」も公表されています。そこで注目したいのは、運動の一部として**筋力トレーニング（筋トレ）が推奨**されている点です。**筋トレは、疾病発症や死亡リスクの軽減につながる**と報告されているのです。

このリーフレットでは、そんな筋トレの有効性をわかりやすく解説し、すぐに実践できるよう、具体的な取り組み方を紹介していきます。**筋肉は、年齢に関係なく鍛えることができる**ものです。成人も、高齢者も、子どもも、それぞれのライフステージに応じた筋トレを積極的に取り入れて、より健康的な生活習慣を築いていきましょう。

図1　国内における筋トレ実施者の割合



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

筋力トレーニング（筋トレ）とは、負荷をかけて筋力を向上させる

**健康増進に効果があるとされる筋トレですが、
やり方を間違うと逆効果のことも。
自分に合ったやり方を見つけ、
生活のなかにうまく取り入れていきましょう。**

「自重トレーニング」と「ウエイトトレーニング」

筋トレには、自重トレーニングとウエイトトレーニングの2種類があります。**自重トレーニングは、自分の体重を負荷として利用するもの**で、腕立て伏せやスクワットなど。**ウエイトトレーニングは、ウエイト（おもり）を負荷として利用するもの**で、マシンやダンベルなどを使用するものです。

「胸」「背中」「下肢」などに、まんべんなく

筋トレは、決まった部位だけを集中的に行うのではなく、胸、背中、下肢などの**全身の大きな筋群にまんべんなく負荷がかかるように**、それぞれに向けて複合的に行いましょう。複数の部位に負荷をかけることが、からだ全体のバランスのよい筋力アップにつながります。

やり過ぎは禁物、週2〜3日がおすすめ

筋トレによる健康増進効果が確認された研究では、週2〜3日の運動プログラムが最も多く採用されていました。そのため、筋トレは週2〜3日をめどに実施することが推奨されています。週当たりの**実施時間が長すぎると、逆効果である**という可能性も示されているので、やり過ぎは禁物です。（図2、図4）

負荷の調整は、無理せず少しずつ

筋トレは、負荷のかけ方が重要です。**日常生活レベルより少し上の負荷から**始め、無理をせず少しずつ負荷を高めていくようにしましょう。負荷の調整は、重さや回数で変えることができます。しっかり筋肉を休める時間もとりながら、自分の体力に合わせて取り組んでいきましょう。

わずかな時間でも、健康改善によい影響

筋トレは、実施するのが**わずかな時間でも、筋力や身体機能、骨密度などが改善する**ことが報告されています。少しずつでも筋トレをつづけていくことは、生活習慣病の発症や、さらには死亡リスクの軽減にもつながる可能性があるのです。**日常生活のなかで、筋トレに取り組む習慣**をつけていきましょう。

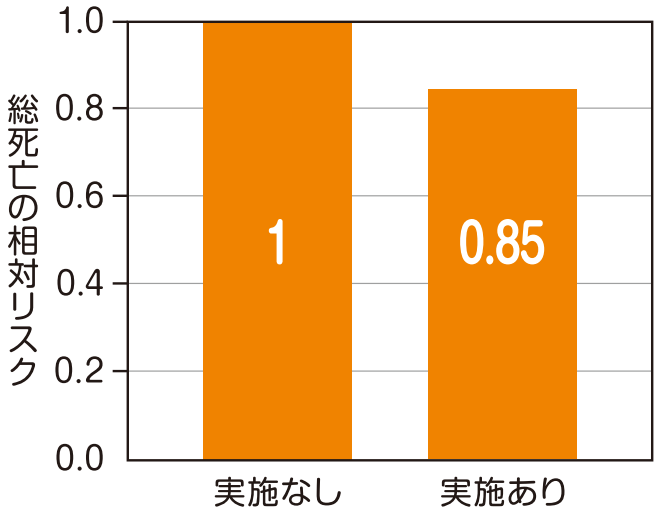
有酸素運動との組み合わせで、さらに健康増進を

筋トレは、**有酸素性身体活動**（ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動）と**組み合わせて実施すると、健康増進効果がさらに期待できる**と考えられています。興味のある有酸素運動があったら、筋トレといっしょに、ぜひ試してみましょう。（図3）

ための運動です。

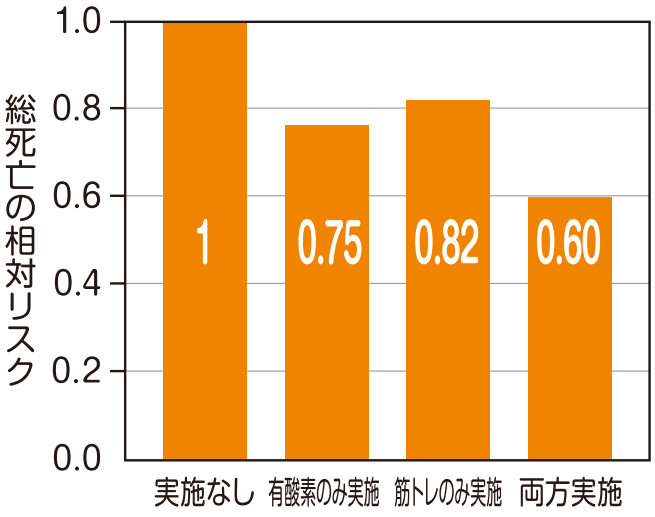


図2　筋トレの実施と総死亡リスクとの関係



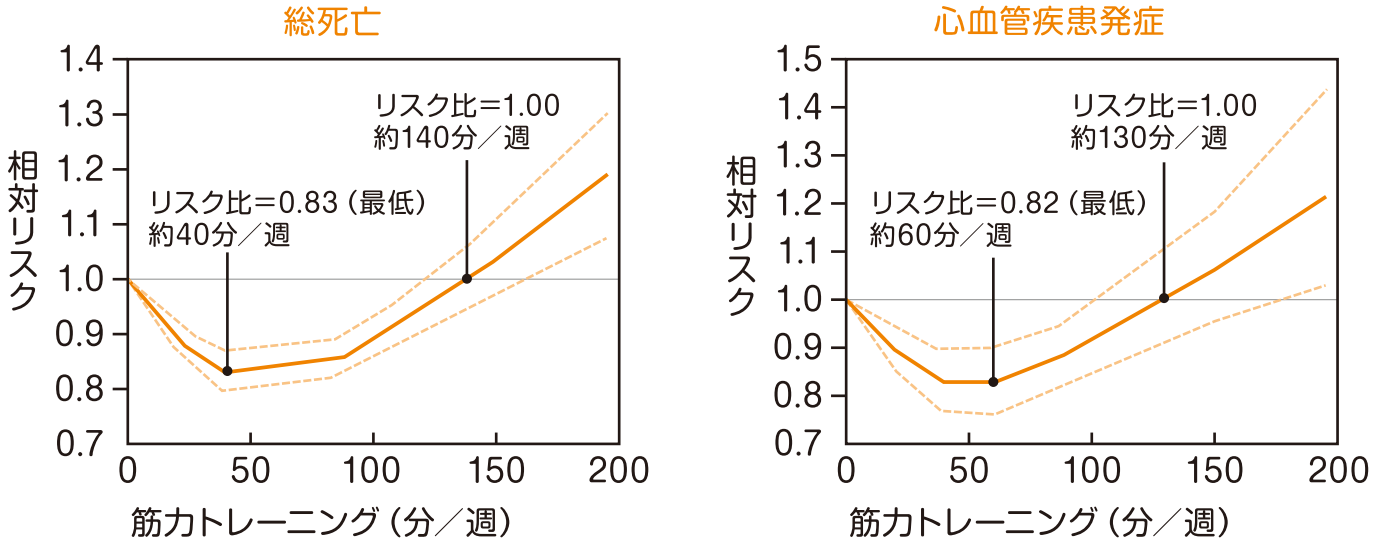
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

図3　総死亡リスクに対する筋トレと有酸素性の身体活動の組み合わせ効果



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

図4　筋トレの総死亡および疾患発症リスクとの関係



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

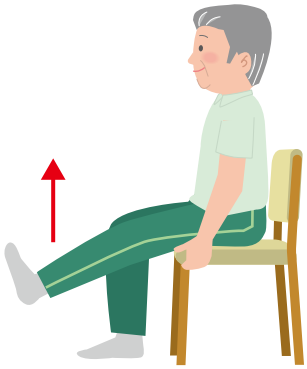
筋力トレーニング① 自分の体重を負荷として利用する

自重トレーニング Let's Try!

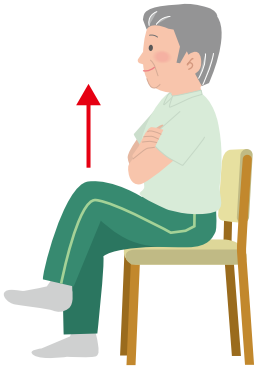
いずれも1種目10回×2～3セットが基本です。
初級編から始めて、無理なくできるようになったら次へ進みましょう。

初級編

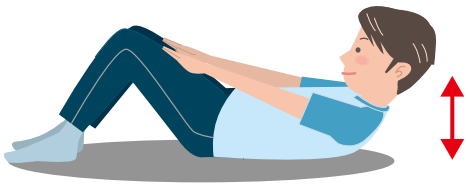
膝伸ばし 左右両足



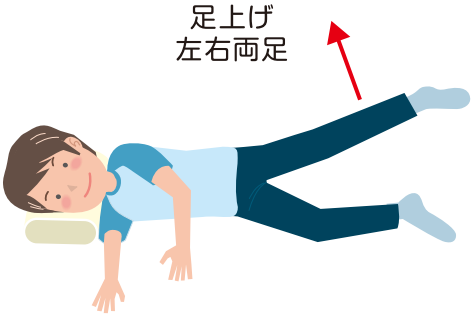
もも上げ 左右両足



上体起こし（肩を床から離す）



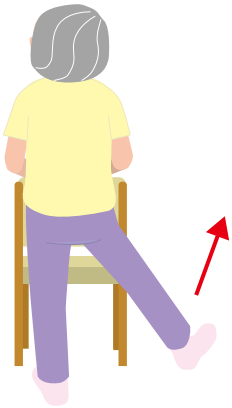
足上げ 左右両足



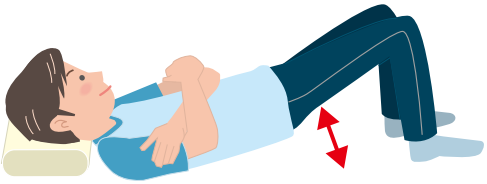
後ろ蹴り出し 左右両足



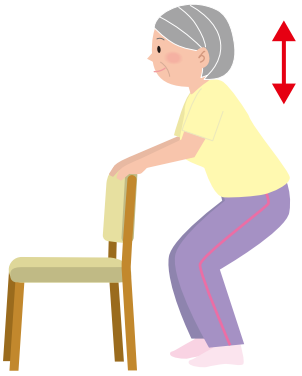
横に足上げ 左右両足



バックブリッジ



スクワット（膝45度）



踵上げ



腕立て伏せ（膝立ち）

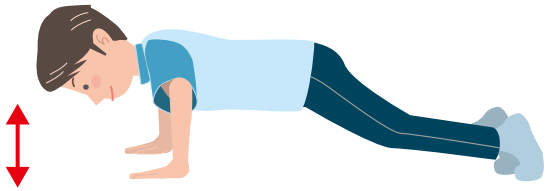


メリット　複数の筋肉を同時に鍛えられるので、全身をバランスよく鍛えることができる。初心者はこちらから始めるのがおすすめ。

デメリット　「自分の体重」を負荷として使うので、負荷の調整が難しい。調整は、強度や回数で。

上級編

腕立て伏せ



片足かかと上げ

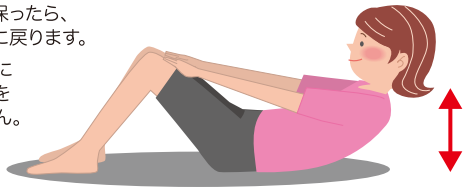
壁に両手をついて
片足立ちし、
膝を伸ばしたまま
かかとを
ゆっくり上げて
ゆっくり下ろします。

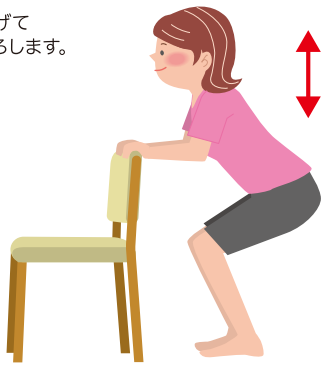


上体起こし（背中を床から離す）

背中が床から離れるように上体を起こします。
1秒間、この姿勢を保ったら、
ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

※初めのうちは背中に
枕やクッションなどを
はさんでも構いません。





スクワット（膝90度）

膝がつま先より前に出ないようにします。
1秒間この姿勢を保ったら、
ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

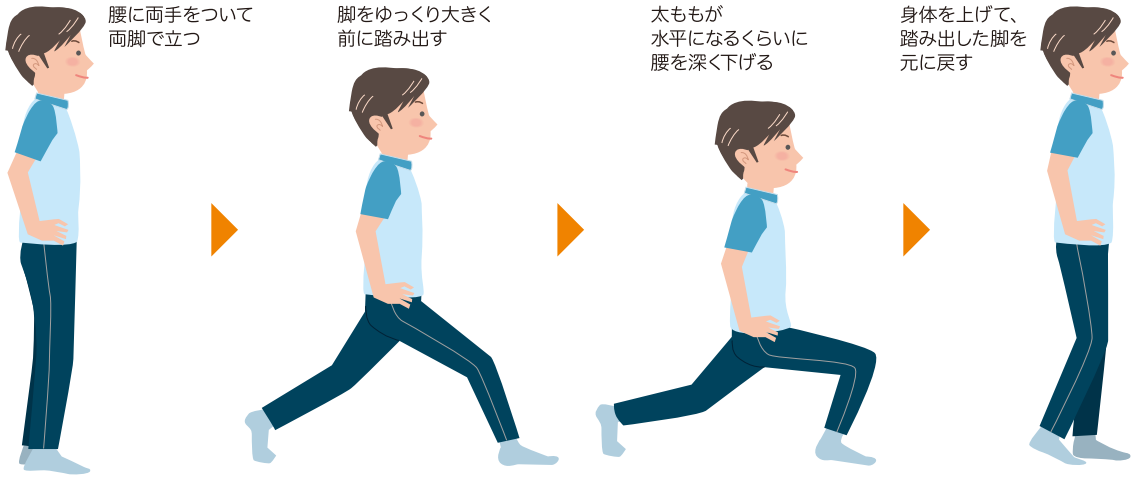
フロントランジ（動的バランス）

腰に両手をついて
両脚で立つ

脚をゆっくり大きく
前に踏み出す

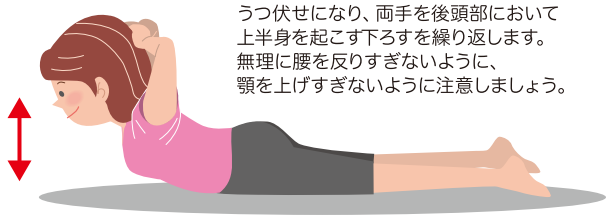
太ももが
水平になるくらいに
腰を深く下げる

身体を上げて、
踏み出した脚を
元に戻す



えびぞり（腹そらし）

うつ伏せになり、両手を後頭部において
上半身を起こす下ろすを繰り返します。
無理に腰を反りすぎないように、
顎を上げすぎないように注意しましょう。



難しく考えず、イラストを見て、まずやってみてほしい――そんな思いから、特に初級編は説明もできるだけ省いています。もっと詳しく知りたい方は、こちらで説明していますので、ご覧になってみてください。

筋力トレーニング② ウエイト（おもり）を負荷として利用する

ウエイトトレーニング Let's Try!

大きな筋群（胸・背中・下肢）から1種類ずつ選んで行いましょう。
組み合わせて行うと、効果が高まります。

胸

ダンベルフライ

仰向けになって両足を床につけ、
ダンベルを持ち、
肩の上方で縦に揃えます。
息を吸いながら両腕を真横に開き、
息を吐きながらゆっくり閉じます。



チェストプレス

椅子に座って
両手でグリップを握り、
胸を張って息を吐きながら
バーを押します。
息を吸いながら
ゆっくりとバーを引き、
ウエイトが
床につく前で止めます。



背中

ダンベルロウイング

足を腰幅に広げて立ち、
背筋を伸ばしたまま、
お尻を後ろに引き、軽くひざを曲げます。
片手をひざの上に置き、
ダンベルを持ったもう片方の手を、
ひじを引き上げるように上げ、
ゆっくりと元に戻します。

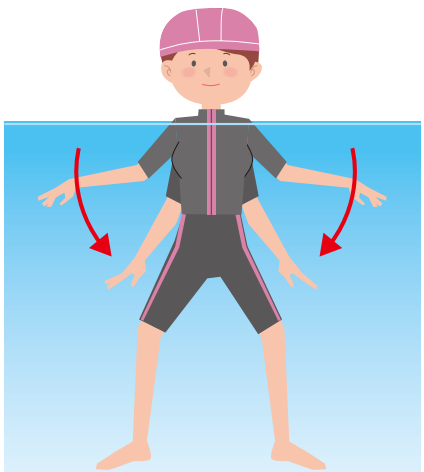




ラットプルダウン

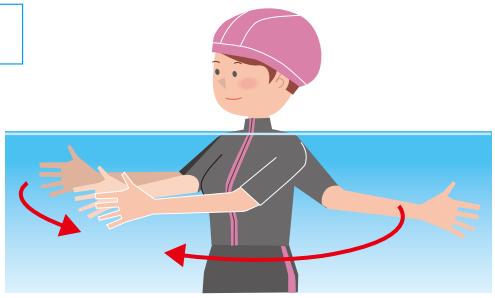
バーを肩幅の
1.5倍ほどの広さで握り、
座ってパッドをひざに当てます。
このとき、ひざは90度に。
息を吐きながらバーを引き、
息を吸いながら
ゆっくり腕を伸ばします。

アクアエクササイズ



水中で背中を使う運動

足を肩幅の1.5倍ほどに開き、
腰を少し落とした状態で、
横に伸ばした両腕を上
下にゆっくり動かすことで、
背中の筋肉を使います。
（腰を深く落とし過ぎると、
スクワットになってしまうので注意）。
背中の張りがつらいときにやってみましょう。



水中で胸を使う運動

両腕を前から横、後ろへと、大きく伸ばします。
腕の高さによって、後ろに伸ばしたときの大胸筋の
伸び方が変わるので、試しながら深呼吸を。
水中での運動は、「浮力」が身体を動かしやすくし、
「水圧」が血流をよくし、
「抵抗」が運動強度の調整をしやすくしてくれます。

メリット　負荷を調節しやすく、高い負荷を局所的にかけることもできるので、鍛えたい筋肉を鍛えやすい。

デメリット　ウエイト（おもり）を負荷として使うので、負荷の調整がしやすい。ただし、いきなりダンベルなどを使うと、ケガをするリスクもあるので要注意。

下肢

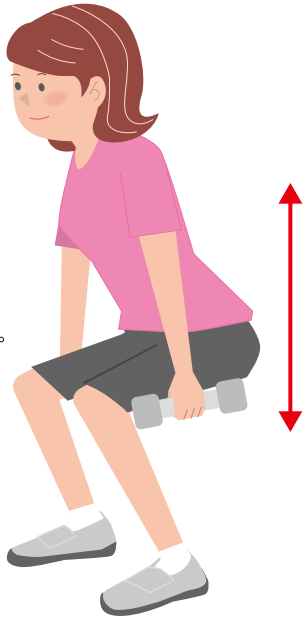
レッグプレス

シートにぴったり背中をつけ、
足の位置はひざ裏が90度になるように、
足の向きは正面より軽く外向きにして座ります。
ひざは完全に伸ばし切る手前で止め、
元の状態に戻します。



ダンベルスクワット

足を肩幅に開き、
両手にダンベルを持ちます。
胸を張り、お尻を引きながら、
腰を落とします。
引いたお尻から
戻るような気持ちで、
腰を上げ、元の姿勢に戻ります。



ウエイトトレーニングでは、その人が1回持ち挙げられる最大の力を意味する**「最大挙上重量」の60～80%の重さで8～12回繰り返す**ことが勧められています。強度が強すぎると事故のリスクが高まりますし、弱すぎると効果が望めません。強度や回数については、かかりつけ医や運動指導者に相談して進めるのがよいでしょう。

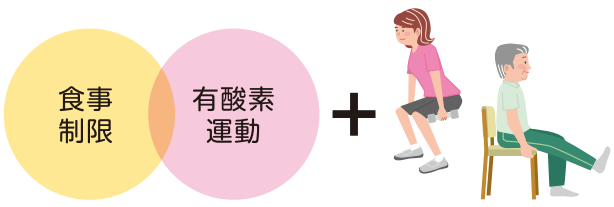
知っていますか？

筋トレは、肥満予防にも効果的！

ダイエットといえば、まず思い浮かべるのが「食事制限」と「有酸素運動」。摂取カロリーを制限し、ウォーキングなどで脂肪を燃焼させることが基本ですが、そこに**「筋トレ」を加えると、肥満予防効果はさらに高まります。**

私たちが1日に消費するエネルギーの約70%は基礎代謝によるものですが、基礎代謝の約40%は筋肉で消費されています。つまり、**筋肉の量を増やせば基礎代謝も増え、太りにくい身体になる**ことができるのです。

食べている量は変わらないのに、最近なぜか太ってしまうと感じる方が多いのは、加齢によって筋肉量が減り、それに伴って基礎代謝量も減ってきているからです。**筋トレによって筋肉を増やし、太りにくい身体を**つくっていきましょう。



「成人」のための筋トレ・プログラム

慣れてきたら
強度はそのままに、
少しずつ時間を
延ばしましょう。



**このプログラムが対象としているのは、
定期的に検診を受けている20〜65歳までの方で、
糖尿病や高血圧症、心血管疾患がない方、
他に合併症のない脂質異常症の方たちです。
週2〜3回を目安に行うのがおすすめです。**（具体的なやり方は、p.6〜9参照）

自重トレーニングから始めて、ウエイトトレーニングへ

ひさしぶりに身体を動かすときは、無理をせず、**軽い強度と短めの時間から始める**ことが大切です。筋トレの場合は自重トレーニングの初級編からスタートし、身体が慣れてきたら中級編へ。上級編に進めるようになったら、ウエイトトレーニングも試してみましょう。

有酸素運動と合わせるとより効果的に

筋トレは、**有酸素運動と合わせて行うと、より効果が期待できる**といわれています。1回30分程度のエルゴメーター（自転車こぎ）やウォーキングなどといっしょに行ってみましょう。





病気があっても筋トレができる場合も

筋トレは、原則として糖尿病や高血圧症、心血管疾患などがない方を対象としていますが、これらの人が全て筋トレをできないわけではありません。ごく軽い筋トレが、運動療法の一環として取り入れられることもあります。有酸素運動と組み合わせることによって、**血糖値が下がったり、将来のフレイルを予防したり、心臓の負担を軽くしたりといった効果が期待できる**からです。ただし、そのためにはそれぞれの症状に応じた慎重な取り組みが必要です。まず、かかりつけ医に相談のうえ、行っていくようにしましょう。



筋トレの前後には ストレッチを

トレーニング前のストレッチは身体をほぐし、トレーニング後の**ストレッチは疲れが残りにくくしてくれます。**筋トレの前後には、関節可動域を広げるためのストレッチも忘れずに。

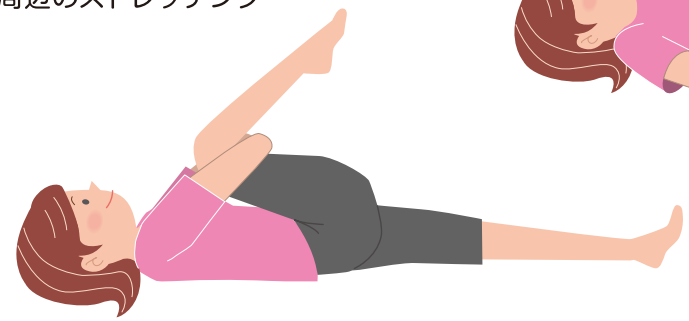
①股関節周辺のストレッチング



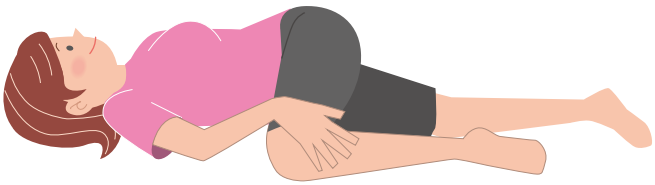
②腰のストレッチング



③股関節周辺のストレッチング



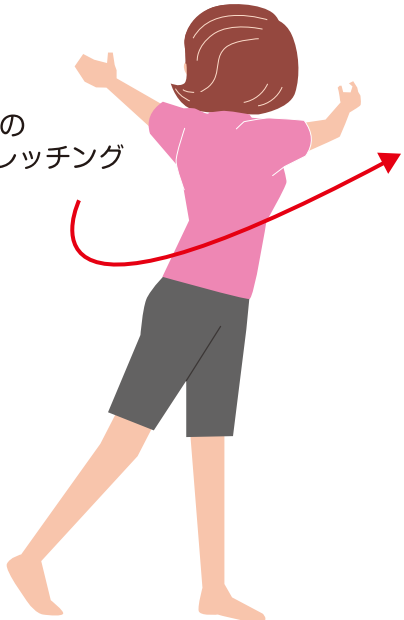
④腰のストレッチング



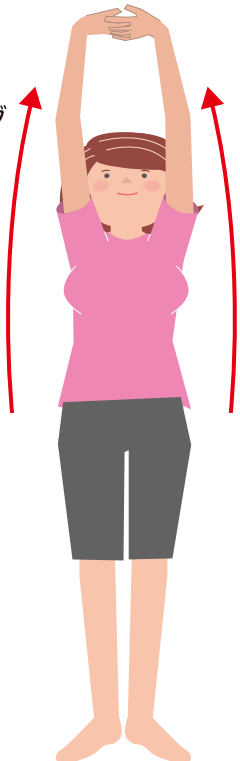
⑤肩、肩甲骨周辺のストレッチング



⑥体幹の ストレッチング



⑦肩甲骨周辺、 体幹のストレッチング



「高齢者」のための筋トレ・プログラム

「強度」を
あげることよりも、
「続ける」ことが
大切です。



**「成人」の場合とプログラムの内容はあまり変わりませんが、
高齢者の場合は体力レベルや疾病の状況など、個人差が大きいので、
一人ひとりの状況に即したかたちで進めていくことが大切です。
かかりつけ医や運動指導者に相談して、
週2〜3回の実施をめざしましょう。**（具体的なやり方は、p.6〜9参照）

筋トレの強度の目安は、「日常より少し強めの負荷」

普段の生活で感じている負荷より、少し強め、ややきついと感じる程度の負荷がかかれば、筋トレの効果は期待できます。無理をせずに取り組み、**強度や回数は徐々に増やしていく**ようにしましょう。

楽しみながら、長期的な継続を

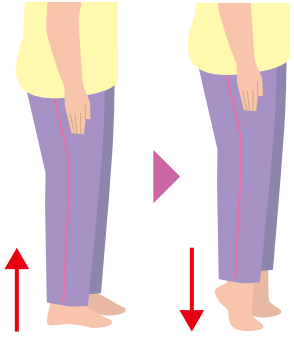
筋トレは、長く続けることによって効果が高まります。そのためにも、**「楽しく」取り組むことを心がけましょう。**膝や腰などに痛みがある場合は、事前にかかりつけ医などに相談することが必要ですが、慢性の疾患や痛みがある人でも、身体を動かすことは大切です。筋トレを通して、楽しく活動的な生活習慣をつくっていきましょう。

有酸素運動だけでなく、バランス運動もいっしょに

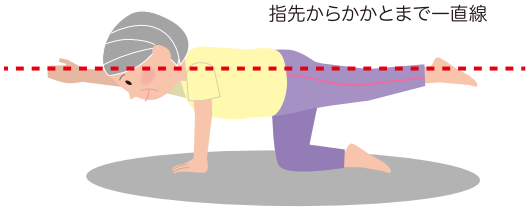
一般に、**筋トレは有酸素運動と合わせて行うのが効果的**といわれていますが、高齢者の場合は、さらに**バランス運動も加える**ことが勧められています。転倒やそれに伴うケガ予防のためで、ヒールレイズ（静的バランス）や片腕片脚上げ、片足立ちなどを組み合わせてみましょう。



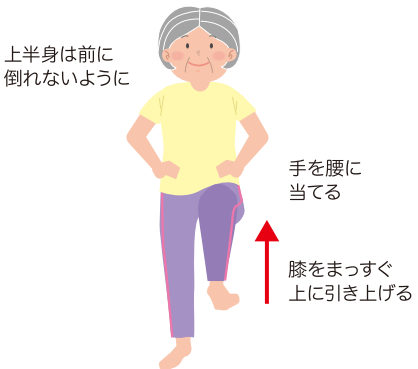
ヒールレイズ（静的バランス）



片腕片脚上げ



片足立ち



「こども」のための筋トレ・プログラム

まず、
身体を動かす
ことから
スタート！



**「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の
こどもに関する推奨事項は、
「身体を動かす時間が少ないこどもが対象」とされています。
そのうえで、成人や高齢者のような具体的な筋トレ・プログラムとは異なる、
こどものための指針が示されています。**

外で遊ぶことも、スポーツも筋トレに

健康づくりの基本は、身体を動かすこと。それは、おとなもこどもも同じです。しかし最近は、身体を動かす時間が少ないのはおとなだけでなく、こどもにも増えています。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、こどもに**「1日60分の身体活動を行うこと」、「1週間に3日以上、元気に身体を動かすこと」**を勧めています。そのなかに**「筋肉や骨を強化する身体活動」**、つまり筋トレも含まれているのです。それは、おとなと同じような筋トレでなくてもかまいません。外で元気に遊んだり、スポーツにトライしたり、といった身体運動は、筋トレと同じような効果を生み出しています。こどもには、活動的な毎日を過ごすように、周囲のおとなからも伝えていきましょう。一方で、**激しすぎる運動や、オーバーユース（運動のし過ぎ）に注意する**ことも必要です。

座りっぱなしの時間を減らそう

外で遊ぶことが多かったこどもも、最近は部屋で座ったり寝転んだりして、テレビゲームやスマートフォンを利用する時間が増えています。じっとしている時間は、生活習慣病をはじめとする病気のリスクを高めます。座りっぱなしを避けるため、**時間を決めて利用する**ようにしましょう。





Let's Try!

いつまでも自分の足で歩き続けられるように

「貯筋運動」を始めてみませんか？

元気で自立した生活を送るためには、筋力、持久力、柔軟性など、さまざまな身体能力が必要ですが、なかでも**重要なのは「筋力」、それも「脚筋力」**だとされています。脚筋力が弱ると、立ったり座ったり、といった動きがスムーズに行われず、日常生活が不便になるだけではありません。わずかな段差にもつまずいたり、バランスを崩したりして骨折することも。骨の強度が弱まっている高齢者の場合は、それが寝たきり生活へとつながることも少なくありません。そうなる前に、**大切な筋肉を貯えておこうというのが「貯筋運動」**です。

こんなことがあったら、さあ「貯筋」！
貯筋運動は「筋肉を貯める」筋力トレーニングです。



横断歩道を
青信号で
渡り切れない



階段を
上るのに
手すりが必要



片脚立ちで
靴下が
はけない

筋肉を貯める唯一の方法は「使うこと」！
簡単にすぐできる、こんな筋トレもあるので、やってみましょう。

立位プログラム



股関節まわりの
筋肉を鍛えます

詳しくはこちら

座位プログラム（椅子）



太ももの前側の
筋肉を鍛えます

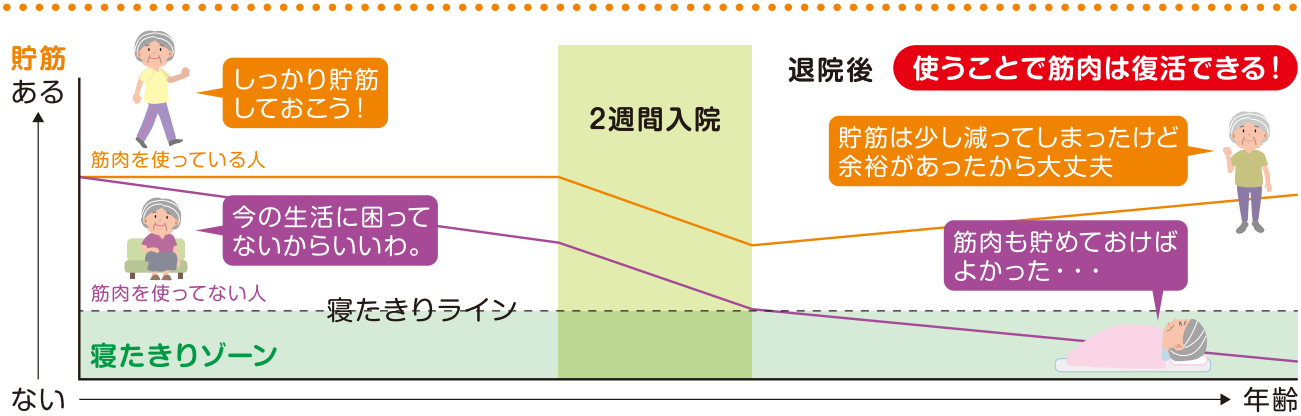
詳しくはこちら

座位プログラム（椅子）



ふくらはぎの
筋肉を鍛えます

詳しくはこちら



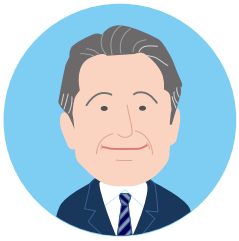
監修者からのメッセージ

本リーフレットでは、筋力トレーニングの効果に関する科学的な根拠（エビデンス）に加え、習熟度や年齢に応じた実践方法を、豊富なイラストを用いてわかりやすく解説しています。これから筋トレを始めようと思っている方、より効果的な方法を知りたい方、また保健師や管理栄養士など運動の専門家ではないけれど保健指導の中で筋トレの指導を行いたい方にとって、役立つ内容となっています。

筋力トレーニングは、生活習慣病や要介護の予防に非常に効果的です。年齢とともに筋肉は自然に減っていきますが、筋トレで筋力を保つことで、太りにくくなり、血糖値や中性脂肪の改善にもつながります。これにより、生活習慣病を防ぐことができます。また、高齢になると筋力の低下により転倒や骨折が増え、寝たきりになるリスクが高まります。筋トレはこうしたリスクを減らし、元気に自立して生活する力を維持するのに役立ちます。近年では、健康だけでなく、かっこいい体や美しいスタイルを目指して筋トレを楽しむ人も増えています。

筋トレを始める際は、無理をせず、簡単な動きから始めることが大切です。スクワットや腕立て伏せなど、自分の体重を使った運動でも十分に効果があります。毎日行う必要はなく、週に2〜3回でも継続することが重要です。また、ジムやフィットネスクラブに通ったり、家族や友人と一緒に取り組んだりすると、楽しく続けやすくなります。体重や体組成を測定したり、実施記録をつけたりして、自分の体の変化を実感しながら、無理せずコツコツ続けていきましょう。

早稲田大学
スポーツ科学学術院 教授
宮地元彦



誰でもできる！筋力トレーニングで健康づくり　令和7年9月発行

■監　　修／宮地元彦（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）

■企画・発行／公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211　URL https://www.health-net.or.jp

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

■制　　作／前田印刷株式会社

禁無断転載



消防団防災学習



宝くじ桜



移動採血車

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



宝くじドリームジャンボ絵本



一輪車

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



青色回転灯装備車



検診車



パブリックアート



滑り台広場



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/