

| カテゴリー                     | 運動効果                                | 高齢者に起こりうるリスク                                                | 指導者が配慮すべき点                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| エアロビックダンス                 | 心肺機能向上<br>巧緻性向上                     | ・ほかの参加者との接触や急な方向変換等による転倒等                                   | ・シンプルな動きから段階的に難度や強度を上げる<br>・タイミングよくキューイングを行う（特に移動を伴う時は方向を明確に）<br>・軽減法を伝える                                                                                        |
| ステップエクササイズ                | 心肺機能向上<br>巧緻性向上<br>脚力強化<br>バランス機能向上 | ・踏み外しやつまずき、台からの落下による転倒等                                     | ・出来るだけ目線の移動が少ない位置に台を用意してもらおう（スタジオの中央付近やや後方がベスト）<br>・適切な bpm で実施する（高齢者のみなら 120 以下でも）<br>・台高が調節可能な場合、最低高を推奨(写真参照)<br>・利き足の影響を受けるエクササイズであることを伝える（日本人の多くは左リードの昇降が苦手） |
| マーシャルアーツ<br>(格闘技系エクササイズ)) | 心肺機能向上<br>瞬発力向上<br>ストレス発散           | ・急激な筋の伸張による筋および腱の損傷<br>・上肢の反復運動による肩および肘関節の障害                | ・適切なウォーミングアップの実施<br>・打ちぬかない、肘をロックしないなどの注意を事前に伝える<br>・左右バランスよく行う                                                                                                  |
| レジスタンス<br>エクササイズ          | 筋力向上<br>筋持久力向上                      | ・誤った動作や強度選択による筋および関節の損傷<br>・ウェイト使用時の落下による怪我<br>・息こらえによる血圧上昇 | ・聴力が低下している場合があるので、説明が聞こえるよう音楽のボリュームや話し方に配慮するとともに、視覚で動きのポイントがとらえられるようにする<br>・自重負荷の場合、負荷の軽減方法を伝える<br>・重量の選択は慎重に行う<br>・プレート固定用のカラーを必ず装着する<br>・呼吸の指示を適切に行う           |
| ヨーガ                       | 柔軟性向上<br>バランス機能向上                   | ・立位ポーズでの転倒<br>・姿勢変換時の平行失調によるふらつき、転倒<br>・人工股関節の脱臼            | ・片脚支持のポーズは軽減法を伝える<br>・姿勢の変換はゆっくり行う<br>・初めて参加する方には胡坐が可能か確認する<br>・完成形のポーズを強要しない                                                                                    |
| ピラティス                     | 体幹筋力向上<br>姿勢改善                      | ・聴力が低下している場合があり、指導者を目視できない姿勢の時は正しい動きが伝わらない                  | ・指導者を目視できない姿勢でのエクササイズは、事前に説明とともに実演して見せる（プレビュー）<br>・実演に終始せず、参加者をしっかり観察する                                                                                          |
| ストリート系ダンス                 | 心肺機能向上<br>巧緻性向上                     | ・反動をつけた体幹や頸部の動き、膝や股関節の内外旋による傷害<br>・素早いターンによる転倒              | ・一つ一つの動きの特性とからだにかかる負担を理解したうえで指導し、必要に応じて軽減法を用意しておく<br>・ダンススキルの向上よりも運動効果と安全性を優先させる                                                                                 |