

元気kai! in 兵庫 2026年9月13日
元気kai! in 東京 2027年1月31日

当協会キャラクター
元気ちゃん



スゴイ手ぬぐい体操第二弾 「チェアエクササイズ®五縁体操」

竹尾 吉枝（好恵）

NPO法人1億人元気運動協会会長、(株)元気サポート代表取締役

教育学修士、天理/関西医療大学非常勤講師

介護予防主任運動指導員、健康運動指導士

- 『認定取得者はやっぱり違う!』と
 言わせる指導技術・知識を持った
 インストラクターを目指す
スキルアップシステム





プログラム形式について

「五縁体操チェアエクササイズ®」

1.首 エク	首Ex.1	首Ex.1～胸筋のストレッチ～
	首Ex.2	首Ex.2～広背筋の強化～
	首Ex.3	首Ex.3～ストレートネックの予防～
2.体幹 エク	体幹Ex.1	体幹Ex.1～呼吸～
	体幹Ex.2	体幹Ex.2～グッドモーニング・チェアエクササイズ～
	体幹Ex.3	体幹Ex.3～脊椎の機能改善～
3.腕 エク	腕Ex.1	腕Ex.1～肩甲骨腕リズム・チェアエクササイズ～
	腕Ex.2	腕Ex.2～巻き肩の予防～
	腕Ex.3	腕Ex.3～バックハンド・チェアエクササイズ
4.脚 エク	脚Ex.1	脚Ex.1～膝曲げ運動～
	脚Ex.2	脚Ex.2～膝伸ばし運動～
	脚Ex.3	脚Ex.3～なわとび・チェアエクササイズ～
5.頭 エク	頭Ex.1	頭Ex.1～ぬんちゃく・チェアエクササイズ～
	頭Ex.2	頭Ex.2～手拭い回し・チェアエクササイズ～
	頭Ex.3	頭Ex.3～手拭い縦横無尽・チェアエクササイズ～

WU&CD	1	正しい椅子座位姿勢
	2	チェアエクササイズ®骨ばん・背ぼね体操ベーシック
	3	チェアエクササイズ®骨ばん・背ぼね体操手ぬぐい

1. 全エクササイズの実施可能
2. エクササイズの選択実施可能
3. 標準的チェアエクササイズ®クラスなどのコンディショニングとして実施可能

4. 注意点

- ① エクササイズに順序は変えない。

5. 理由

- ① 流れが悪くなる。
- ② 難易度が高くなる。

6. 具体的には

- ① ツール（オリジナル手ぬぐい）の扱いに無駄が生じ、時間を消費する。
- ② 姿勢変換が多くなり、主運動より、それに時間を消費する。

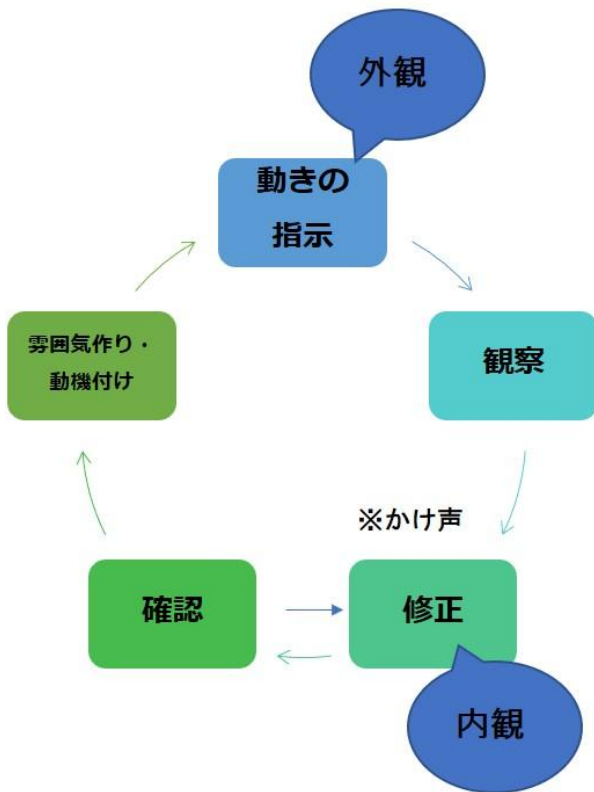
7. ウォームアップ&クールダウンについて

- ① WUとCDは、次を行うことを勧める
- ② WUは、左表の1.と2.または1.と3.
- ③ CDは、左表の2.または3.



指導上の留意点

チェアエクササイズ指導の循環



●動きの指示とは？

- 動きの名称を伝える
- どこを、どのように使うのか、動き方の説明をする
- 正しい姿勢や呼吸の注意をする

●観察とは？

- 動きの指示が伝わっているか
- 強度・難度は適正か
- 参加者の表情・顔色などの様子はどうか

●修正とは？

- 強度の調整方法を伝える
- 動き方のポイント(コツやイメージといった身体の使い方)を伝える

●確認とは？

- 修正後、再度観察する。

●雰囲気作り・動機付け

- 承認・賞賛や励まし
- やる気が起こる目標設定

©NPO法人1億人元気運動協会

13

動きの指示 (Book P.9~20)

1. 動きの名称

2. 目的

- 日常生活動作の維持改善 (ADL) の何を？
- 解剖学的に (筋肉名称、部位 など)

3. 動き方の説明

- 姿勢 (開始ポジション)
- オリジナル手ぬぐいの持ち方 など
- 動き方

2.オリジナル手ぬぐいについて



オリジナル
チェアエクササイズ®
骨ばん背ぼね体操
手ぬぐい

1) 折り方

①横にして四つ折り



②縦にして四つ折り



③横にして四つ折りから二つ折り



④横にして四つ折りから両端を結ぶ



⑤縦にして四つ折りからくるくる巻く



⑥縦にして四つ折りから四つ折り



2) 持ち方

①ピストル持ち



②順手



③逆手



3) 持ち幅

①肩幅



②肩幅より広め



4) 持つ位置、その他

①端を持つ



②端から15cm程度を持つ



③腕に通す



④足の甲に載せる



1. 折り方

- ① 向き（縦横？）
- ② 扱い方（巻く・結ぶ...）

2. 持ち方

- ① 肩関節の負担の軽減
- ② 代償の回避

3. 持ち幅

4. 持つ位置

5. 伝え方

- ① 一文で短く
- ② 順序よく
- ③ 左右など、方向を明確に
- ④ 視覚伝達の活用

動き方の説明～動き方～



I. 外観を伝える

1. 記憶できるように伝える。物まねで終わらない。
 - A) 基本的事項；どこをどのように動かすのか見たままを伝える→動きに名称をつける（かけ声でも可能）
 - B) わかりやすく伝える；一文で短くいう。順序良く
 - C) 動きの質を高める；タイミングを伝える。どのように動くかを伝える

II. 動きのリズム化をする

1. 動きのリズム≠音楽のリズム
2. 動きのリズム化を促進する要因
 - A) 分節化：節目をつけてその動きの特徴をとらえられる。例：「12/34」、「1234/5678」、「12345678」、「吸って、吐いて、吸って、吐いて（呼吸）」
 - B) アクセント（力点づけ）：力の緊張緩解のタイミングを強調して表現する
 - ① 腕エク1～肩甲上腕リズム・チェアエクササイズ®～ 例：「12/34」、「1・2・3・4…」
 - ② 脚エク1～膝曲げ運動～ 例：「1・2・**3**、2・2・**3**…」、「1234/5678」
 - C) 時間の長短：どの部分をゆっくりすばやく行うかを表す
 - ① 首エク3～ストレートネックの予防～例：「1234/5678/1234（1で押す234キープ）/5678（5で緩解678元の姿勢）緩める」
3. かけ声とは？かけ声を勘違いしない！
 - A) タイミングが大事。一般的なかけ声をそのまま、使用するのではなく動きの質に合わせる。
 - ① 例：よいしょっvsよいしょ
 - ② 例：はいvsハイッ

動き方の説明～動き方～



Ⅲ. 音楽の使用、動きの速度について

1. どちらでも良い
2. エクササイズの質とBPM、またはカウント数が合っていれば、音楽を使った方が参加者はタイミングがとりやすく、記憶しやすい。
3. 正しい姿勢で、可動域が大きく使えるBPMの選定が必要。音楽を使用する場合は、90BPMを推奨。
4. 音楽に合わせる事が目的でない。音楽のリズムに合わなければ、まずは動きを予習してから、音楽に合わせる。OFFビートからonビートへ
5. 号令をかけてもよいが、号令の分節化が合っていなければ、全体に動作が速くなる。
6. ブックレットや動画にて、動きのタイミング・リズムの分節化を参照し、指導を練習する。
7. 五縁体操チェアエクササイズ®の使用音楽は次の通り

シニア対象運動指導におすすめ！
スローテンポだけど、リズムカルなCD2枚組。
「サーキットチェア」対応

※サーキットチェア®はNPO法人1億人元気運動協会のオリジナルエクササイズです。詳しくは右のQRコードから専用ページをご覧ください。



Disk1 90・100BPM					Disk2 80・90BPM				
曲名	トラック	曲名	BPM	時間	曲名	トラック	曲名	BPM	時間
1	SC-7108	3:12			1	SC-7108	3:12		
2	Funkey Town	2:55			2	Funkey Town	3:14		
3	EB99-15	2:53			3	EB99-15	3:12		
4	ノンストップ	4:09			4	ノンストップ	4:37		
5	インストルメンタル	2:35			5	インストルメンタル	2:52		
6	(TOTAL TIME 30:37)	1:56			6	(TOTAL TIME 26:55)	2:08		
7	Dreamy Life	2:54			7	Dreamy Life	3:14		
8	Next Challenge	2:35			8	Next Challenge	4:03		
9	SC-5010	3:50			9	サーキットチェア①	80 13:20		
10	SC-5010	3:37			10	サーキットチェア②	80 13:20		
11	サーキットチェア①	90 11:52			11	サーキットチェア③	80 13:20		
12	サーキットチェア②	90 11:52			12	リラクゼーション	— 5:51		
13	サーキットチェア③	90 11:52							
14	リラクゼーション	— 5:27							
TOTAL TIME					TOTAL TIME				
71:52					72:58				

このCDを権利者の許諾なく複製・転載・使用すること、個人的な範囲を超える使用目的で複製すること、またネットワーク等を通じてCDに収録された音を送信することは、著作権法で禁じられています。

チェアエクササイズ®、サーキットチェア®はNPO法人1億人元気運動協会の登録商標です。認定資格取得者以外には使用できません。

元気サポート

製作・著作・販売／株式会社元気サポート

〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36フコーレ松原201

TEL : 0798-36-3729 FAX : 0798-36-3929

e-mail : info@genki-kyokai.com

URL : https://genki-kyokai.com



本体価格 4,000円 (税別)

©2025 GENKI SUPPORT Co., Ltd.



【Chairexercise®BEST vol.3】

- 90～100・80～90BPMの2枚組
- 選曲に自信あり
- サーキットチェア®パートは64カウント毎に効果音あり
- 価格4,400円 (税込)
- 認定会員割引10%OFF・CEC0.5P
- 五縁体操チェアエクササイズ®

使用楽曲はDisk2・90BPM・ノンストップインストルメンタル・約30分

修正

▶ 強度の調整方法を伝える

▶ 動き方のポイント（コツやイメージといった身体の使い方）を伝える



I. 運動の空間的・図形的内容

(例：体幹エク3～脊椎の機能改善～、頭エク2～手ぬぐい回し・チェアエクササイズ®～)

1. 動きのかたちを視覚的にとらえて表すことのできる内容。運動の軌跡。
2. 解剖学的に、どこをどのように動かしているのか？の伝える（関節の動き）。

II. 運動の力動的 content

(例：体幹エク2～グッドモーニング・チェアエクササイズ®、腕エク2～巻き肩の予防～)

1. 実際に身体を動かそうとするとき、どんな感じで行ったらよいのか動きのリズムに関する内容（動きのリズム≠音楽のリズム）。
2. 出力、筋活動。
3. 力動的構造がわからないと、どんな感じで動いたらいいかわからない。疲れる。
4. 動き方のコツやイメージ

優先させる

その他、伝え方注意点；

「～しないように...」、「姿勢を意識して...」「正しい姿勢で...」「しっかり...」等々
いつの間にか指摘していませんか？

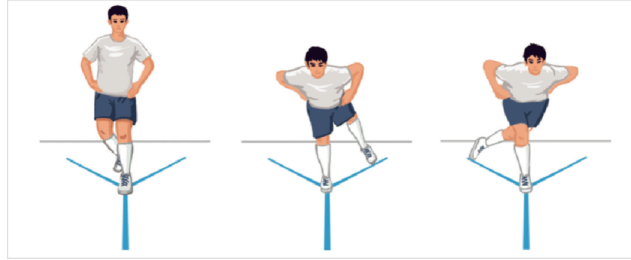
注意の向け方の違いによる運動学習の影響～短期効果に着目して～

丸山翔、伊藤千秋、安藤道晴、岩山佐一, Vol.41Suppl.No.2第49回日本理学療法学会大会抄録集

【方法】

- 対象者：若年健常者39名（男17名、女22名、年齢 23 ± 1.93 歳）。ランダムにcontrol（以下CON群15名、IF群12名、EF群12名の3群に群分けた。
- 運動課題：Y Balance Testを測定

https://www.researchgate.net/figure/Y-balance-test-YBT-Guo-et-al-2021_fig2_362844158



1. 注意とは？

「意識の焦点化と集中」と定義され、学習者の能動的な注意をどのような対象に向けるかという注意の焦点をいう。

2. Internal focus of attention（インターナルフォーカス、以下IF）

言語教示を与える際、学習者自身の1つ1つの身体部位（身体内部）の動きに対し、注意を向けること。

3. External focus of attention（エクスターナルフォーカス、以下EF）

Wulf（1998）は、注意の焦点を学習者自身の身体に接するものなどである身体内部、外部環境に対し向けること。

➤ 従来、IFが大事とされていた。しかし、EFの方がIFに比べ学習の効果が高く、自動性を高めると述べている。

➤ 先行研究の多くはスポーツスキルの学習で検証しているものが多く、理学療法分野で検証しているものは先行研究は少ない。

➤ 健康体力づくりなどのフィットネスや介護予防においてもIF主体の指導を主体と、それを指導と思っている運動指導者がほとんどではないか？



▶強度の調整方法を伝える

▶動き方のポイント（コツやイメージといった身体の使い方）を伝える

1. 強度を左右する要因

- ① スピード
- ② てこ（重力抵抗）
- ③ 高さ
- ④ 可動域・関節角度
- ⑤ 参加する関節の数・筋の量
- ⑥ 動き方・意識
- ⑦ 重心移動
- ⑧ 反復回数

※意味が重複する場合がある



2. 強度選択の注意点

- ① 主体は参加者（選択権は参加者）
- ② 余計なクッション（優劣をつける言葉）言葉はいない。高齢者は弱い・できない人間ではない。
- ③ 身体は老化していても、頭は人生の先輩。鍛えるのは身体だけでない、精神力の維持・向上もある。

例：元気な人は...、できる人は...、

しんどい人は...、「無理しない」、「大丈夫ですか？」の連発

3. チェアエクササイズ®ガイドラインに関する修正（強度選択）の注意点

- ① 「手だけ・脚だけでも結構です」は、いつでも言う必要はない。必要な参加者があれば言う。
- ② 重心移動の有無、レベル3の選択は必須。特に上下の重心移動（立ち座り）。

あなたも「29CP 参加者 1 億人の見える化」に参加・賛同をお願いします！



非会員

29CPの参加・賛同をしてください（五縁体操
チェアエクササイズ®ツールセットを購入。
※参加者の方の購入も必要です）

・五縁体操チェアエクササイズ®を活用
してください
・認定資格の取得をお待ちしています

つなげてください！（※五縁体操チェアエク
ササイズ®の二次使用不可、商標登録チェア
エクササイズ®不可）

認定会員

29CPFへ

公式教材でさらに
ステップアップ

つなげてください

【29CPF公式教材とは？】

29CP
チェアエクササイズ®をツールに元気を届けよう！
29CP（ふきゅうしーぷー）
ファシリテーター
ステップアップ教本

29CP
ふきゅうしーぷー

NPO法人
1億人元気運動協会
E.E.O.A.
Energy Exercise for One hundred million people Association

1



2



3



4



＜参加・賛同方法＞

フォームに必要事項を記入の上、送信してくだ
さい

＜費用＞

1,430円（税込・送料無料）；非会員
1,210円（税込・送料無料）；認定会員

＜29CP公式教材とは？＞

- 29CPF専用サイトのログイン権限付与
- 専用サイトからいつでもどこでも、必要な情報&資料のダウンロードや視聴などが可能

＜29CP公式教材仕様＞

- ① ステップアップ教本（フレイルをはじめとする介護予防概論とその検査方法、行事・イベントなどの基本的指導方法、その他）
- ② 広報用素材資料一式
- ③ 29CP事例動画
- ④ 五縁体操チェアエクササイズ®ツールセット