

3月21日の勉強会に向けて、「筋力づくり積立通帳」が入稿できる運びとなりました。

24頁 A5 サイズ 中綴じ 左開きです。

PDF を見開きでご覧いただき、訂正箇所などありましたら、お寄せ頂けると幸いです。

次の頁が1頁です→

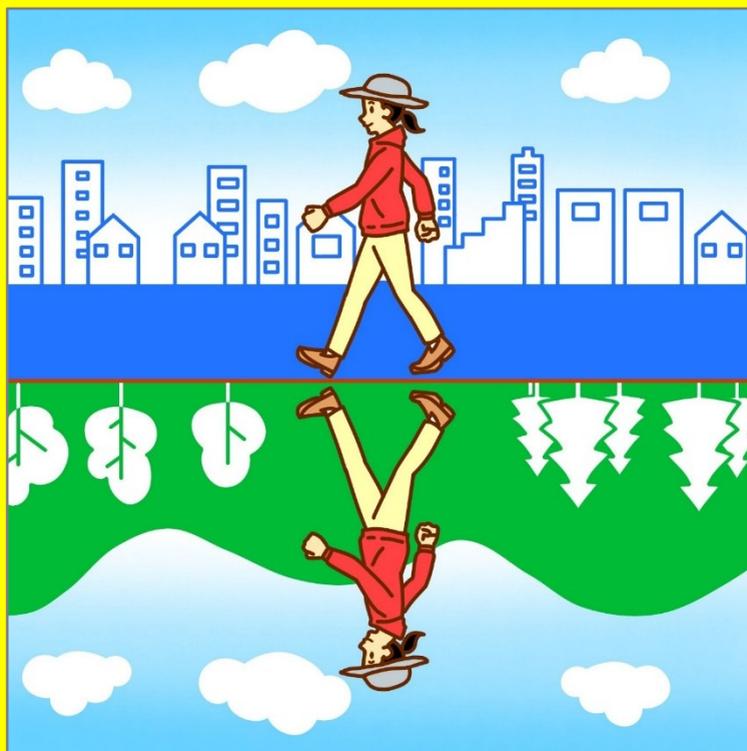


パソコンの方は、偶数ページ左・奇数ページ右に並べてごらんください

筋力づくり 積立通帳

90歳、100歳まで歩ける私へ

お名前.....



今日の一歩が未来をつくる

新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会
関東ブロック

筋力づくり 積立通帳

(例) 運動の番号を記入→	①	②	④	③	⑤	積み立て残高	メモ
3頁から運動の種類を選び記入→	ポケない散歩 を少し広げて 早歩き・歩幅	太ももの前 腕上げ の筋肉	かかとの 上げ下げ	座布団 足踏み	足指 グーパー	合計 	その日の出来事 や企画、予定、血 圧などなんでもメ モしましょう

月日

3/21 土	¥100	¥100	¥100	¥100	¥100	¥500	筋力づくり勉強会
3/22 日	¥100		¥100		¥100	¥300	
3/23	¥100	¥100	¥100	¥100		¥400	
3/24		¥100	¥100		¥100	¥300	たまプラーザから王禅寺
3/25							
3/26							
3/27							
3/28							大山ハイキング
3/29							
3/30							
3/31							
合計	¥300	¥300	¥400	¥200	¥300	¥1,500	

このページは
見本です

お約束

- ♥ 頑張りすぎないで、楽しく長続きできそうな「運動」を自由に決めます
- ♥ 「ボケない散歩」は、毎月トレーニングに入れてください
- ♥ 「ボケない散歩」は、途中で切り上げても100円積み立てできます

90歳、100歳まで歩けるように 私が続ける「運動」は 楽しくいろいろ

自由に選びます

①ボケない散歩

- 季節を感じながら
 - 歩幅を1センチほど広く
 - 歩くルートを変える
 - 速歩
 - 歩きすぎないように
- ※毎月実施しましょう

②太ももの前の筋肉と腕を強くする

- 椅子に座って足を伸ばし水平まで上げる、つま先は足首と直角→さらに上げる(10回繰り返す)。つづけて腕伸ばしや腕まわし。

③座布団足踏み

- 外出できないとき10～20分--途中で太ももを少し高く上げる。

④かかとの上げ下げ

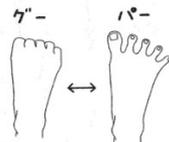
- 10～20回・2～3セット

- ⑤足指グーパーを20回
- ⑥片足立ち
- ⑦スクワット
- ⑧ゴミ拾い
- ⑨その他自由に設定する

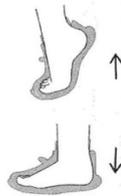
①ボケない散歩



③



⑤



④



②

石田先生の「ボケない散歩」より抜粋

運動の番号→	① 必須					積み立て残高	その日の出来事や企画、予定、血圧などなんでもメモしましょう
--------	---------	--	--	--	--	--------	-------------------------------

月日							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
合計							

運動の番号→	① 必須					積み立て残高	その日の出来事や企画、予定、血圧などなんでもメモしましょう
--------	---------	--	--	--	--	--------	-------------------------------

月日							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
合計							

運動の番号→	① 必須					積み立て残高	その日の出来事や企画、予定、血圧などなんでもメモしましょう
--------	---------	--	--	--	--	--------	-------------------------------

月日							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
合計							

運動の番号→	① 必須					積み立て残高	その日の出来事や企画、予定、血圧などなんでもメモしましょう
--------	---------	--	--	--	--	--------	-------------------------------

月日							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
合計							



筋力づくり積立通帳

発行日 2026年3月21日 初版

発行者 「90歳、100歳まで歩ける私へ。」運営委員会

発行所 新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会関東ブロック

表紙イラスト 吉越小雪