

スクエアステップのご紹介

筑波大学人間総合科学研究科・講師
大藏倫博（開発者）

★スクエアステップとは

横幅 100 cm、奥行き 250 cm の面を 25 cm 四方の升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う（ステップを踏む）エクササイズです。長年の実践的研究の中から経験的に生み出されましたもので、健康づくりや体力向上を目的としたエクササイズです。これまでに、1千2百名を超える人たちを対象に教室をおこない高い効果と安全性が確認されています。

★スクエアステップの効果

実施者はパターンを正確に記憶した上で、正しい位置に足を運ぶ（ステップする）ために注意を払うので、①動的（移動中の）バランス能力、②筋-神経系システム（反射）機能、③下肢パワー向上が期待されます。また、運動中は自重（自分の体重）負荷を受けることから、脚部（大腿部および下腿部）筋力の向上が期待できます。さらに、一定時間内に連続しておこなうことで、運動強度が高められ、全身持久力（有酸素能）の向上も期待できます。

最新の研究により、高齢者の転倒予防に確かな効果が認められ、現在、認知機能の維持・向上に役立つ可能性が検証されつつあります。



Let's enjoy square stepping exercise!

詳細は、NPO 法人スクエアステップ協会ホームページをご覧ください
(<http://step.squares.net/>)。