

---

# 回コモマット

## ご使用方法について

### 取扱説明書

〈監修〉  
特定非営利活動法人  
日本トレーニング指導者協会  
理事 菅野昌明

## ロコモマット使用上のご注意

### 転倒を防ぐために

マットの上に立つと不安定な状態になります。転倒を防ぐため以下の点を守ってご使用ください。

- 壁や手すり、安定したテーブルなど体を支える物のある場所で使用してください。
- 転倒の危険のある方は、1人で使用せず介助者に補助してもらってください。
- マットは、段差やガラス類などの障害物がない広い場所に設置してください。
- 濡れている場所や滑りやすい場所には置かないでください。
- マットが汗や水に濡れた場合はその都度拭き取ってください。
- 履物（靴やサンダル・スリッパなど）を履かずにご使用ください。
- マットのふちは踏まないでください。

### その他の使用上のご注意とお手入れ方法

- 身体に異常を感じている方、転倒してケガをしやすい方、妊娠中・通院中の方、その他転倒の危険性のある方は、ご使用をお控えください。
- 使用中に気分が悪くなるなど異常を感じた場合は使用を中止してください。
- 火気の近くや直射日光下での保管やご使用は避けてください。
- マットの上で幼児を遊ばせないでください。また、乳幼児の手の届くところには置かないでください。
- この商品は洗えません。カバーから取り出さないでください。
- カバー表面が汚れた場合は、薄めた中性洗剤を含ませた布を固く絞って拭き取り、水拭き後風通しのよい場所で陰干ししてください。
- 目的の用途以外でのご使用は避けてください。

## ロコモマットを使用したエクササイズ

### 種目

- ・ご自身の能力に合わせてエクササイズを選択してください。
- ・体力に自信のない方は、3種目程度を選んではじめてください。

### 回数

- ・5~10回を目安として、1~3セット程度行ってください。
- ・体力に自信のない方は、3~5回を目安に行ってください。

### 頻度

- ・週1~2回からはじめ、週2~3回を目標に行ってください。
- ・体力に自信のない方は、週1回からはじめてください。

### 呼吸

- ・エクササイズ中は自然な呼吸を心がけて、力を入れる際に呼吸を止めないように注意してください。

### その他

- ・エクササイズ開始前には、身体をほぐしてから行ってください。
- ・こまめに水分を補給しながら行ってください。
- ・紹介したエクササイズは、その効果を保証するものではありません。

## 1 ひざ上げ 難易度 ★

使用部位 股関節、太もも

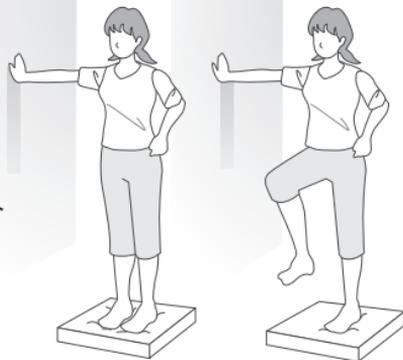
### セット

両足を肩幅に広げ、ロコモマットの上に身体を真っ直ぐに伸ばして立ちます。手を腰に添えます。

### スタート

- ①ひざを90°程度までもち上げて、ゆっくりとセットの姿勢に戻します。
- ②次に反対側の太ももを持ち上げ、①と同様の動作を左右交互に行います。

※ひざを持ち上げたときに、腰が反らないよう注意しましょう。



## 2 かかと上げ 難易度 ★

使用部位 ふくらはぎ



セット

両足を肩幅に広げ、ロコモマットの上に身体を真っ直ぐに伸ばして、つま先を正面に向けて立ちます。

手は腰に添えます。

スタート

- ①ひざを伸ばしたまま、かかとを持ち上げ、つま先立ち姿勢になります。
- ②ゆっくりとセットの姿勢に戻り、①と同様の動作を繰り返します。

※つま先立ち姿勢の際に、小指側に重心が移動しないよう注意しましょう。



## 3 正面：脚横上げ 難易度 ★

使用部位 お尻(横)



セット

ロコモマットの端に片足だけのせてまっすぐ伸ばして立ちます。手は腰に添えます。

スタート

- ①ひざを伸ばしたまま、足を身体の真横に持ち上げます。  
ゆっくりとセット姿勢に戻り、①と同様の動作を繰り返します。
- ③片側の足が終わったら、反対側の足も①、②と同様に行います。



## 4 チェア・スクワット

難易度 ★★

使用部位 お尻、太もも

セット

椅子に浅く腰掛け、両足を肩幅に広げ  
ロコモマットの上に乗せます。  
ひざを深く曲げて、両腕を胸の前で交差  
させます。  
上体をやや前傾させます。

スタート

- ①ひざを伸ばして椅子から立ち上がります。
- ②ひざが完全に伸びたら、ゆっくりと椅子に腰掛けます。

※うまくできない場合は、両手の膝の上に置き腕の力を借りて立ち上がります。

少し前傾姿勢で

椅子に浅めに  
かける



## 5 バウンド・スクワット

難易度 ★★

使用部位 お尻 太もも ふくらはぎ

セット

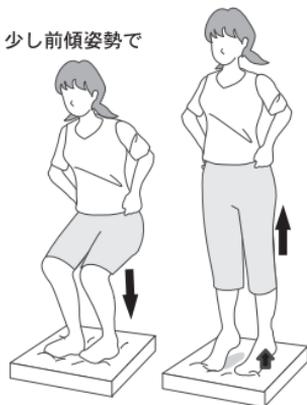
両足を肩幅に広げ、ロコモマットの上に身体を  
真っ直ぐに伸ばして立ちます。  
両手は腰に添えます。

スタート

- ①リズムカルに股関節と膝関節を曲げて屈伸  
します。
- ②動作が途切れないうりリズムカルに連続  
で行います。

※慣れたら、ひざを伸ばした際に、かかとを持ち上げて行いましょう。

少し前傾姿勢で



## 6 正面：左右脚開き

難易度 ★★

使用部位 お尻、太もも、うちもも、ふくらはぎ

セット

ロコモマットからやや離れた横方に、両足を肩幅に広げて上体を真っ直ぐに伸ばして立ちます。両手は腰に添えます。

スタート

- ①片側の脚を横方に踏み出し、ロコモマットの上に乗せます。
- ②ロコモマットに乗せた足のひざと股関節をゆっくりと屈曲させます。
- ③脚でロコモマットを強く蹴り、セットの姿勢まで戻ります。
- ④片側が終了したら、反対側の脚も同様の方法で行います。

※屈曲する際に、膝が前方に出ないように注意しましょう。



## 7 前後脚踏み込み

難易度 ★★

使用部位 お尻、太もも、ふくらはぎ

セット

ロコモマットからやや離れた後方に、両足を肩幅に広げて上体を真っ直ぐに伸ばして立ちます。両手は腰に添えます。

スタート

- ①片側の脚を前方に踏み出し、ロコモマットの上に乗せます。
- ②ロコモマットに乗せた足のひざをゆっくりと屈曲させます。
- ③同時に後方の脚のひざもやや屈曲させます。
- ④前方の脚でロコモマットを強く蹴り、セットの姿勢まで戻ります。
- ⑤片側が終了したら、反対側の脚も同様の方法で行います。

※屈曲する際に、膝が前方に出ないように注意しましょう。



## 8

## 片脚チェア・スクワット

難易度 ★★★

使用部位 お尻、太もも

## セット

椅子に浅く腰掛け、両足を肩幅に広げて  
ロコモマットの上に乗せます。

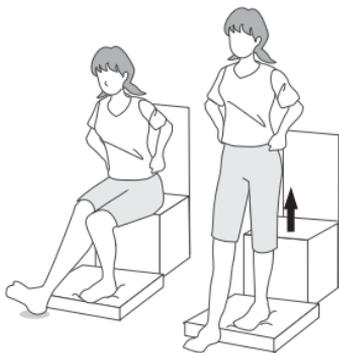
片側のひざを深く曲げ、反対側の脚は前  
方に伸ばし、上体をやや前傾させます。

両手は腰に添えます。

## スタート

- ①ひざを伸ばして椅子から立ち上がり、  
バランスを維持します。
- ②反対側の脚も同様の方法で行います。
- ③このエクササイズは左右1回で1セットです。

\*慣れてきたら、前方に伸ばした足を浮かせて  
行いましょう。



## 製品仕様

### 材質

- 中材：ポリウレタンフォーム
- 表地：ポリエステル100%  
ウレタンラミネートによる防水・  
特定用途制菌・難燃加工
- 底面：ナイロンタフタ+滑り止め加工
- サイズ 60×500×500mm

販売元

株式会社 **イノアックコーポレーション**

【リビング商品お客様係】

〒446-0071 愛知県安城市今池町三丁目1番36号