

## STEPWELL2 使用説明書

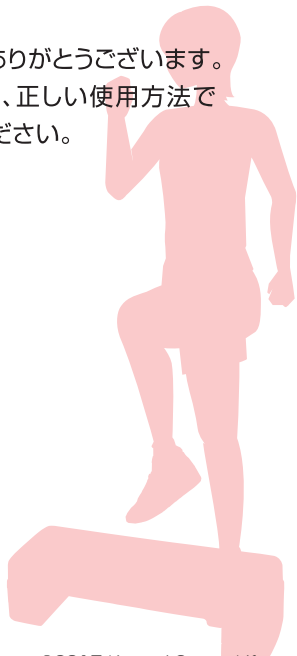
### ステップウェル<sup>®</sup>2

このたびは本製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
ご使用になる前に、本書をよくお読みいただき、正しい使用方法で  
ご使用ください。なお、本書は大切に保管してください。

福岡大学  
スポーツ科学部  
運動生理学研究室  
医学博士 田中宏暁 教授 編著

#### 目次

使用上の注意 .....	2
より安全にご使用いただくために .....	7
はじめに .....	8
ステップウェル2をおすすめする理由 ...	10
最初に簡単な体力テストをしましょう ...	16
正しいステップ運動のしかた .....	18
お確かめください .....	19



# 【使用上の注意—必ずお読みください】

- 本書では安全にかかわる注意事項をその危険の大きさの程度に応じて次のように分類しています。

警告…誤った使い方をすると、人が重症を負う可能性がある内容

注意…誤った使い方をすると、人が軽傷を負うか、または本製品以外に物理的損害を与える可能性がある内容

## 警告

- 異常の発生や症状の悪化、転倒・転落を防ぐために、以下に該当の方はご使用前に医師にご相談ください。
  - ・血行障害や血栓症等がある方
  - ・骨粗しょう症の方
  - ・心臓に障害のある方
  - ・手術直後の方
  - ・妊娠中や生理中、出産直後の方
  - ・その他、持病がある等、医師から運動制限の指示を受けている方
- ご使用中にめまい、どろき、吐き気、痛み等、身体に異常を感じた場合はすぐにご使用を中止してください。

## 警告

- 次のことを必ず守って正しくご使用ください。  
正しい使用がされないと、転倒・転落や怪我の危険があります。
- ・体重制限(100kg以下)を守り、本書で指示されている運動以外には使用しないでください。
- ・同時に二人以上乗らないでください。
- ・必ず平坦なところでご使用ください。また、滑りやすい床面や湿気の多い場所ではご使用にならないでください。
- ・ご使用の際は、必ず周囲に人や危険物が無いことを確認して、広いスペースでご使用ください。
- ・ステップ台に変形やへこみがある状態で、ご使用にならないでください。
- ・安全のため部屋が明るい状態でご使用ください。足元や周囲がはっきり見えない暗がりの時にはご使用にならないでください。
- ・滑りやすい履物を履いてご使用にならないでください。
- ・ステップ台のふちに乗ったり、ステップ台の上で飛び跳ねたりしないでください。
- ・高い所から飛び乗ったり、強い衝撃を加えないでください。
- ・他の物の上に置いてご使用にならないでください。
- ・製品の加工、改造や修理を行わないでください。
- ・ステップ台に水分が付いた場合は直ちに運動を止めて、すぐに水分を拭き取ってください。

# 【使用上の注意—必ずお読みください】

## 警告

- ・ステップ台に高さ調節用ブロックを重ねて使用するときは、それぞれがきちんと嵌まっていることを確認してください。
- ・本製品をご使用になりながらの飲食、ならびに飲酒後、食事後、入浴後のご使用はおやめください。
- ・「ステップ運動用補助手すり」以外の器具と併用する場合は、専門家の指示に従ってください。
- ・小さな子供、高齢者、ご自身で意思表示が出来ない方のご使用の際は、必ず保護者や指導者の方が付き添ってください。

## 注意

- ・ステップ運動をする前に、十分な準備運動(ストレッチなど)を行った上でご使用ください。
- ・ご使用にならない高さ調節用ブロックは、ステップ台からはずした上で、なくさないよう保管してください。
- ・高さ調節用ブロックを嵌め込むときは、指を挟まないように十分ご注意ください。
- ・製品を温風機、ストーブ等の高温になるものに近づけないでください。
- ・製品を持ち運ぶ際は、引きずったり、投げたり、乱暴に扱わないでください。変形やへこみ、破損の原因になります。

## 注意

- 本製品にはCDが同梱されております。CD取り扱い上のご注意として以下の内容を必ず守ってください。
  - ・CDを権利者の許諾なく、複製、放送(有線、無線)、演奏、レンタル、改変、インターネット上のアップロード等を行うことは一切できません。
  - ・CDの両面に、指紋、汚れ、キズ等を付けないように取り扱ってください。
  - ・CDが汚れたときは、柔らかい布や市販のCDクリーナーで内周から外周に向かって放射状に軽く拭き取ってください。
  - ・CDの両面に、鉛筆、ボールペン、油性ペン等で文字や絵を書いたり、シール等を貼付しないでください。
  - ・ひび割れや変形、又は接着剤等で補修したCDは危険のため使用しないでください。また静電防止スプレー等の使用は、ひび割れの原因になることがあります。

# 【使用上の注意—必ずお読みください】

## 【お手入れ方法】

・汚れた場合、水で濡らした布で拭き取ってください。シンナー、アルコール、ベンジンなどはご使用にならないでください。色あせ、変質、印刷落ち等の原因となります。

## 【保管方法】

- ・ステップ台とCDは雨や直射日光の当たる場所や、高温多湿の場所には保管せず、風通しの良い場所に保管してください。
- ・CDは使用后、元のケースに入れて保管してください。
- ・乳児や子供の手の届かない場所に保管してください。思わぬ怪我や事故の原因になります。

## 注意

- ・保管時にはステップ台の上に物を置かないでください。変形の原因になります。
- ・CDケースの上に重いものを置いたり、落としたりすると、ケースが破損し、ケガをすることがあります。
- ・本製品を廃棄する際は、お住まいの市町村の分類にしたがってください。

# より安全にご使用いただくために

別売りの「ステップ運動用補助手すり」をご使用いただくと、より安定したステップ運動を行うことができます。



## 「ステップ運動用補助手すり」

オプション品(別売り)

本書の最終ページに記載の弊社ホームページからご購入頂けます。

# はじめに

階段を昇ったときに、どうきや息切れを感じることはありませんか？これは体力が衰えてきているという顕著なサイン。この状態を「まあ、トシには勝てないなあ」などと甘受し何も対策を行わないでいれば、ホンの少しの段差でさえ足が上がりず転倒してしまうといった段階にまで、知らないうちに移行してしまうものです。高齢者の方もトレーニングによって身体能力が向上するということですが、さまざまな研究によって証明されています。日常生活で支障なく動ける身体機能を維持するためにも、階段昇りで息切れしない身体づくりに取り組むことが重要です。

## 有酸素運動の基礎知識

どうきや息切れを起こすことなく階段を昇るには、酸素を供給する必要があります。つまりどうきや息切れの原因は、呼吸循環器系の機能の衰えによって、酸素を骨格筋に運搬してエネルギーに変換する能力が低下したことにあります。この能力は最大酸素摂取量(1分間に体内に採り入れることのできる最大の酸素量)で評価することができ、最大酸素摂取能力が高ければ、楽に階段昇りが行えるというわけです。



## ニコニコペースのトレーニング

最大酸素摂取量の約50%の酸素を必要とする程度の運動強度であれば、どうきや息切れを起こすことはありません。笑顔で楽々と長時間動き続けられるという意味で、この強度のことをニコニコペースと呼んでいます。

ニコニコペースで運動を行えば心拍数や血圧の上昇も穏やかで、心臓への負担も軽減することができます。つまりニコニコペースはとても安全な強度であるため、病気の方の運動療法にも活用されてきました。

ステップウェル2によるニコニコペースの運動は、運動不足に起因する体力低下を防ぎ、健康で活動的な日常生活をいつまでも維持する効果が期待されます。

# ステップウェル2をおすすめする理由

さて、それではこのステップウェル2について説明しましょう。

この商品は、高さ10cmのステップ台(踏み台)と高さ調節用ブロック(高さ5cm×2、高さ2.5cm×4)、テンポの違う音楽10曲と体カテスト用の音楽1曲が収録された音楽CDのセットです。

このステップ台の高さと曲の組み合わせ(スピード)により、25段階の運動強度のステップ運動ができるようになっており、運動不足気味のあらゆる人の最大酸素摂取能力に応じたトレーニングが可能です。病気のかたや高齢の方は、身体に負担をかけない安全な運動域が限られていますが、最初に簡単なテストで自分に合ったニコニコペースを見つけることにより、安心して運動できます。そのため、心肺機能の向上や日常生活で使う筋肉のトレーニング、ウエイトコントロールにも最適な運動です。

また、高齢者の方が少しの段差につまずいて転倒するのは、大腿前面や股関節まわりの筋肉(大腰筋など)の衰えによるものですが、スクワット形式のステップ運動では効果的にこれらの筋肉を鍛えることができます(足を前に振り出す動作をするウォーキングでは鍛えにくい筋肉です)。

このステップ運動を実践した結果、手すりにつかまりながら一段ずつ両脚をそろえて階段を昇っていた80歳の方が、手すりなしで簡単に昇れるようになったという事例もあります。このほかにも次のような利点があります。

- ① 選択した高さとスピードから10分間に何回ステップの昇降を行ったかが容易にわかるため、毎回の運動量を正確に把握でき、カロリー計算も簡単です。
- ② 真冬の寒いときや真夏の暑い日などは身体への負担も重く、外にでるのが面倒になりがちですが、ステップウェル2により、エアコンの効いた室内で快適にいつでもトレーニングできます。
- ③ 日常生活で使う筋肉のトレーニングをすることができます。
- ④ 軽くて移動も簡単です。

# ステップウェル2をおすすめする理由

## 平均年齢75歳の高齢者の実践例

70歳から86歳(38名)の方を2グループに分けました。  
家庭でニコニコペースのステップ運動を実践していただくグループと、  
普段の生活をそのまま続けていただくグループです。

12週前後に体力測定を行ったところ、ステップ運動参加者は  
この間、平均で週に140分以上運動することができ、その結果  
スタミナが大幅にアップし、多くの方が学生なみになりました。  
しかも脚伸展パワーが約30%アップできたのです。

**たった3ヶ月のステップ運動で若々しい体力を取り戻せたこと  
になります。**一方普段の生活をそのまま続けたグループは、体力  
の変化がまったくありませんでした。

## ウェイトコントロール

ステップ運動はウェイトコントロールにも最適です。

20日で約1kgの減量を目指す運動メニューをご紹介します。

1日150～200kcalの運動と同じカロリーのダイエット(食事制限)を毎日続けると、3ヶ月後には約4～5kgの体脂肪を減らすことが期待できます。表1(14-15ページ)に、ステップ運動の消費カロリーを示します。例えば、体重60kgの方が20cmの台で90bpmのステップ運動を10分間続けると、正味46kcalの消費ができたこととなります。

1日4回で約180kcalの消費となります。これに1日ご飯1膳分(約200kcal)のエネルギー摂取を減らすことができれば、3ヶ月で約5kgの減量が可能です。

表1(14-15ページ)には、1回あたりのステップ運動と同等のエネルギー消費量に相当するウォーキング、ジョギングの距離も示してあります。10分間でそれぞれのステップ数を踏めば、ウォーキングやジョギングと同じ運動ができたこととなります。ステップ運動+ウォーキング+ジョギングの混合トレーニングもグッドアイデアです。

# ステップウェル2をおすすめする理由

<表1>ステップ運動時のエネルギー消費量およびそれに相当する歩行、歩行距離

高台 [cm]	ビート [bpm]	METs	体重(kg)別の正味エネルギー消費量(kcal/10分)							
			45	50	55	60	65	70	75	
10	80	3.5	20	22	24	26	29	31	33	
	90	3.8	22	25	27	30	32	35	37	
	100	4.1	25	27	30	33	36	38	41	
	110	4.5	27	30	33	36	39	42	45	
	120	4.8	30	33	36	40	43	46	49	
12.5	80	3.9	22	25	27	30	32	35	37	
	90	4.2	25	28	31	34	37	39	42	
	100	4.6	28	31	34	37	41	44	47	
	110	4.9	31	34	38	41	45	48	51	
	120	5.3	34	37	41	45	49	52	56	
15	80	4.2	25	28	31	34	36	39	42	
	90	4.6	28	31	35	38	41	44	47	
	100	5.0	31	35	38	42	45	49	52	
	110	5.4	35	38	42	46	50	54	58	
	120	5.8	38	42	46	50	55	59	63	
17.5	80	4.5	28	31	34	37	40	43	46	
	90	5.0	31	35	38	42	45	49	52	
	100	5.4	35	39	43	46	50	54	58	
	110	5.9	38	43	47	51	55	60	64	
	120	6.3	42	46	51	56	60	65	70	
20	80	4.9	31	34	37	41	44	48	51	
	90	5.4	34	38	42	46	50	53	57	
	100	5.8	38	42	47	51	55	59	64	
	110	6.3	42	47	51	56	61	65	70	
	120	6.8	46	51	56	61	66	71	76	

80	85	90	歩行距離 [km]	走行距離 [km]
35	37	40	0.9	0.4
40	42	44	1.0	0.5
44	47	49	1.1	0.5
48	51	54	1.2	0.6
53	56	59	1.3	0.7
40	42	45	1.0	0.5
45	48	51	1.1	0.6
50	53	56	1.2	0.6
55	58	62	1.4	0.7
60	64	67	1.5	0.7
45	48	50	1.1	0.6
50	53	57	1.3	0.6
56	59	63	1.4	0.7
62	65	69	1.5	0.8
67	71	75	1.7	0.8
50	53	56	1.2	0.6
56	59	63	1.4	0.7
62	66	70	1.5	0.8
68	72	77	1.7	0.9
74	79	84	1.9	0.9
54	58	61	1.4	0.7
61	65	69	1.5	0.8
68	72	76	1.7	0.8
75	79	84	1.9	0.9
81	87	92	2.0	1.0

- 正味エネルギー消費量…  
運動中のエネルギー消費量から  
安静時エネルギー消費量を差し  
引いた値
- ウォーキングとジョギングは同じ  
消費エネルギーに相当する  
移動距離
- ビート〔bpm〕…  
1分間あたりのステップ数のこと、  
80ビートは毎分80ステップ  
と同じです。4ステップで1回の  
昇り降りになります。
- METs…  
運動によるエネルギー消費量が、  
安静時代謝量の何倍に当たるか  
を示したもの

参考資料:運動処方の指針、アメリカ  
スポーツ医学会編  
体力科学編集委員会監訳、  
原著第六版、南江堂(2001)

# 最初に簡単な体力テストをしましょう

## 体力テストのしかた

運動不足の方や、75歳以上の高齢者の方は10cmのステップ台、体力に自信のある方、30才未満の方は20cm、その他の方は、ご自分の体力に合わせて12.5cm、15cm、17.5cmのステップ台を準備してください。

①CDの「1:体力テストの説明」を選曲し、曲がはじまったらリズムにあわせてステップ運動をしてください(18ページの「正しいステップ運動のしかた」の図を参照してください)。

②4分ごとにだんだんステップ速度が速くなりますので、4分ごとの運動の強さを表2の数字で答えてください。

③自分で感じる運動の強さが12~13になれば体力テスト終了です。そのときのステップ回数があなたのニコニコペースの目安になります。

(4分ごとに「毎分\*\*\*です」とナレーションが入ります)。

<表2>

評価値	運動の強さ
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	



もし使用した台の高さで運動の強さが12～13に到達しなければ、1段台を高くしてテストをやりなおします。

※これはあくまでも簡易法です。ぜひ最寄の健康センター、フィットネスセンター、病院、医院などで運動負荷テストを受け、その処方に従ってください。

## 運動の強さはいかがでしたか？

ニコニコペースの目安のステップ回数で10分間の運動の強さが12～13であれば適当です。

数週間続けると、楽々できるようになり、運動の強さの感じが11以下になり、体力がワンランク上がります。

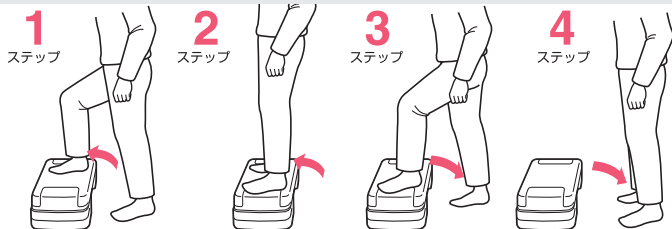
ランクが上がったら、ステップ台の高さ(あるいはステップ回数)を一つ上げましょう。こうして20cm台で毎分100～120ステップまでを目標とします。

この運動がニコニコペースになれば健康体力獲得です。

# 正しいステップ運動のしかた

十分な準備運動をしてから、付属のCDからご自分のステップ回数になるトラックを選び、音楽にあわせて昇降してください。ナレーションにあわせて運動をはじめてください。1回約10分の運動です。1日3回以上、週5回以上を目指してください。「朝食前に10分、昼食前に10分、お風呂に入る前に10分」といった具合に習慣化できるように工夫してください。

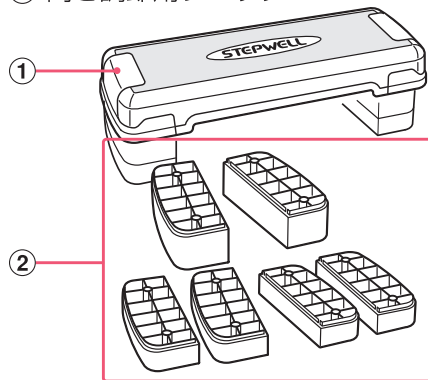
## 20cm(5段)の場合のステップのしかた(右足から開始する場合)



慣れてきたら、最初に右足からステップを開始したときは、2回目は左足から、と交互に行います。

# お確かめください

- ① ステップ台本体
- ② 高さ調節用ブロック



- ③ CDと  
使用説明書(小冊子)



(CDと使用説明書は  
同梱されています)

## 製品仕様

- 寸法： [ステップ台本体]  
L780×W300×H100mm  
[高さ調節用ブロック]  
H50mm×2、H25mm×4

- 材質：プラスチック  
(PP+ABS)
- 質量：約3.6kg
- 体重制限：100kg以下

※製品仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。  
※本書のデザイン、写真の色味は実際の製品と異なる場合があります。

## 付属 CD の内容

トラック1：体力テストの説明

トラック2：体力テスト(ドレミの歌で体力チェック)約20分

トラック3：体力テスト終了説明

トラック4：毎分 80ステップ(トレーニング) 約10分

トラック5：毎分 90ステップ(トレーニング) 約10分

トラック6：毎分100ステップ(トレーニング) 約10分

トラック7：毎分110ステップ(トレーニング) 約10分

トラック8：毎分120ステップ(トレーニング) 約10分

収録曲：LONG LONG AGO、春が来た、花、茶つき、  
七つの子、森のくまさん、こぎつね、虫の声、  
もみじ、われは海の子、ドレミの歌

## 株式会社コナミスポーツライフ

〒252-0004 神奈川県座間市東原5-1-1

商品に関する  
お問い合わせ

ホームページからお問い合わせ [www.konami.com/sportslife/inquiry/](http://www.konami.com/sportslife/inquiry/)

電話でのお問い合わせ [お客様サポートセンター](#)

フリーダイヤル

0120-026-573

【受付時間】平日10:00~18:00(土・日・祝休日・年末年始を除く)※受付時間は変更になる場合がございます。



コナミスポーツクラブ  
ブランド商品情報  
[www.konami.com/  
sportslife/](http://www.konami.com/sportslife/)