

# ・・・ 初めの一歩！目と足を鍛えましょう クイックステップトレーナー



考案者：愛知工業大学名誉教授・医学博士 石垣尚男

目と足の関係を考えた業界初のトレーニングマシン、「クイックステップトレーナー」は液晶モニターの表面を足でタッチして操作するシステムです。高齢者の脚力、敏捷性を向上させ、腹筋を使うことから腹筋のトレーニングにもなります。このトレーニング装置は高齢者の健康と福祉に寄与します。高齢者施設やコミュニティだけでなく、多くの人の集まる自治体やスーパーなどのエンターテインメントツールとしても活用が期待できます。

## トレーニングを継続できるポイント

誰でもできる、  
わかりやすい

楽しい、  
面白い、  
頭を使う

足が敏捷にな  
る。脚が強くな  
る

転倒防止、  
運転に役立つ

ゲーム感覚で楽しく、継続して脚力を強化することができます。



文字並べや、足し算、じゃんけん等の5つのゲームが楽しめます。

トレーニング内容は誰でもできるわかりやすいものです。楽しくトレーニングしているのを周囲の人々が見ることで、より関心をもたせることができます。それに初級、中級、上級のお題があります。さらに時間など各項目の細かい設定を変更できます。