

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

グー&パーで腕を曲げ伸ばし

新生活が始まり1カ月が過ぎました。新緑の中で散歩をしたり、季節の行事に出かけたり、心と体をリフレッシュする時間を生み出したいものです。

さて、前号では体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介しました。①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側(たいそく) ⑥背腹(せはら) ⑦腰——がありましたね。

今回は7つの部位のうち、「腕」を曲げ伸ばす運動に取り組んでみましょう。腕を曲げ伸ばすだけではなく、巧緻性(こうちせい)の運動も一緒に取り入れます。巧緻性とは、一般的に手先の器用さのことを指しています。巧緻性は体力の構成要素の一つでもあり、体を器用に巧みに動かすことを指す場合もあります。

イラストを参考にしながら、始めはゆっくりと4呼吸ずつ行ってみましょう。運動に慣れてきたら2呼吸ずつに切り替えてみましょう。



レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。
- (3) 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。
- (4) 片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。
- (5) 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。

日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso (ザ・タイソウ)」



JA 広報通信より引用