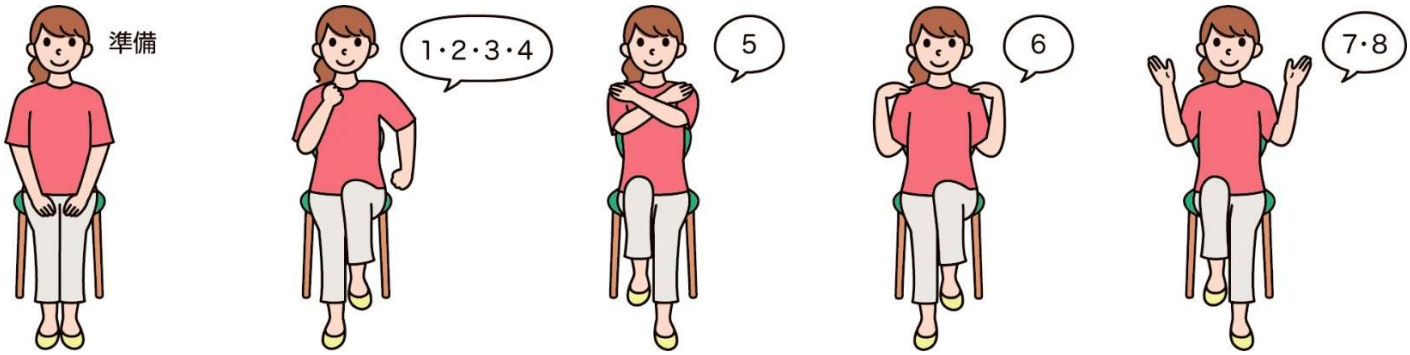
体を動かすためのヒント　手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

20秒で気分転換してみませんか？

農作業による前かがみ姿勢や長時間にわたるデスクワークなど、背中が丸まった状態で作業が続くことはありませんか？ 同一姿勢を取り続けていると、体が凝り固まったり、さらには思考力や集中力の低下につながる可能性もあります。仕事の合間を利用して、時折、体をほぐすとともに気分転換を図りましょう。

さて、日本体操協会では、心身の健康増進と明るい社会づくりに寄与するために、体操プログラム「The Taiso（ザ・タイソウ）」を国内外で紹介しています。「The Taiso」には三つのパターン（①ノーマルバージョン ②ショートバージョン ③20 秒バージョン）があります。今回は③の 20 秒バージョンを取り上げます。イラストを参考にして、20 秒バージョンに含まれている運動の一部を体験し、運動に慣れてきたら動画を見ながら体を動かしてみましょう。



レッツ、トライ！ 足踏み+腕を振る+胸を伸ばす運動

(1)いすに座って準備をします。

(2)腕を振りながら足踏みを 4 回します。

(3)胸の前で腕を交差します。

(4)胸を伸ばすと同時に両肩をタッチします。

(5)手拍子を 2 回します。

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