

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

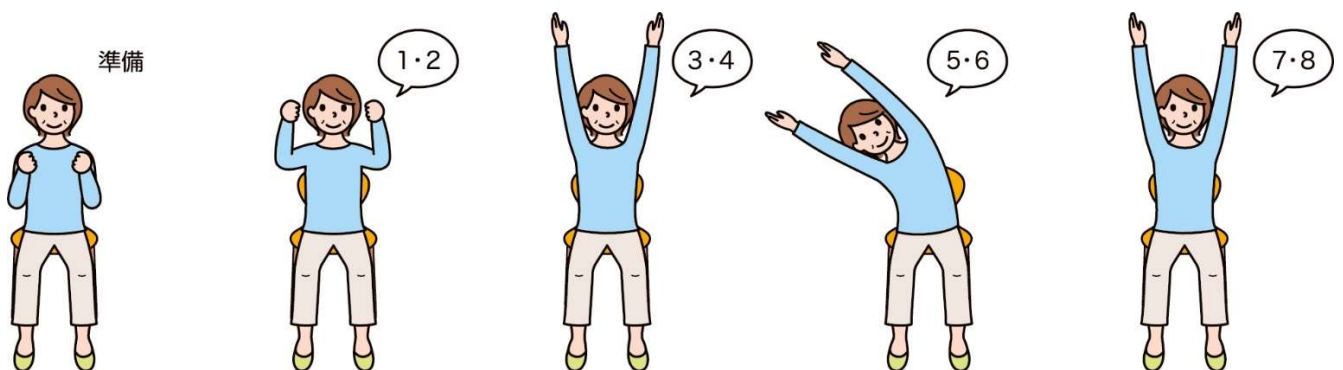
20秒で気分転換！体を横に曲げてみよう♪

前号では公益財団法人日本体操協会が制作した体操プログラム「The Taiso(ザ・タイソウ)」を紹介しました。「The Taiso(ザ・タイソウ)」には3つのバージョン(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、中でも20秒バージョンは手軽に実施することができます。

今回は既存の運動内容を一部アレンジし、腕を振ったり、体側(胴体部の側面)を曲げ伸ばす運動に置き換えてみました。胴体部の筋群は姿勢を維持するために大切な役割を担っています。体側を曲げ伸ばす動作は、意識的に行わない限り日常生活に登場することはほとんどありません。イラストを参考にして無理なく体を動かしてみましょう。

レッツ、トライ! 腕を振る+体側を曲げ伸ばす運動

- (1)いすに座って準備をします。
- (2)両腕を前後に振ります。
- (3)両腕を上にも挙げます。
- (4)体側を曲げ伸ばします。
- (5)両腕を上にも挙げた姿勢に戻ります。腕を前後に振り、今度は反対側に曲げ伸ばしてみましょう。



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