

# 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！腰をねじってみよう♪

公益財団法人日本体操協会が考案した体操プログラム「The Taiso(ザ・タイソウ)」には、①ノーマルバージョン(2分16秒) ②ショートバージョン(53秒) ③20秒バージョンがあります。

今回は、20秒バージョンに収録されている運動内容を一部アレンジして、腰をねじる運動に置き換えてみました。いすに座ったままの長時間の作業や同じ姿勢を維持する作業などでガチガチに固まった腰をほぐしませんか。イラストを参考にして無理なく体を動かしてみましょ。

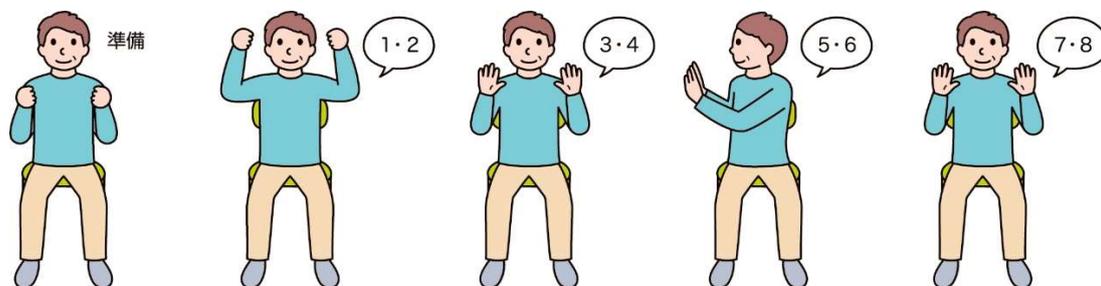
体操は狙いに応じて運動を変化・発展させることができます。皆さん自身で体の状態に合わせたオリジナルの運動を考えてみませんか？

「The Taiso」の音楽がダウンロードできるようになりました。ご視聴・ご活用ください。

レッツ、トライ! 腕を振る+腰をねじる運動

- (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)手をパーにして胸の前で構えます。
- (4)腰をねじります。
- (5)(3)の姿勢に戻ります。両腕を前後に振り、今度は反対側に腰をねじりましょ。

発展編：運動に慣れてきたら足踏みを加えてみましょ。



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