

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

2拍子と3拍子で体を動かしてみませんか？

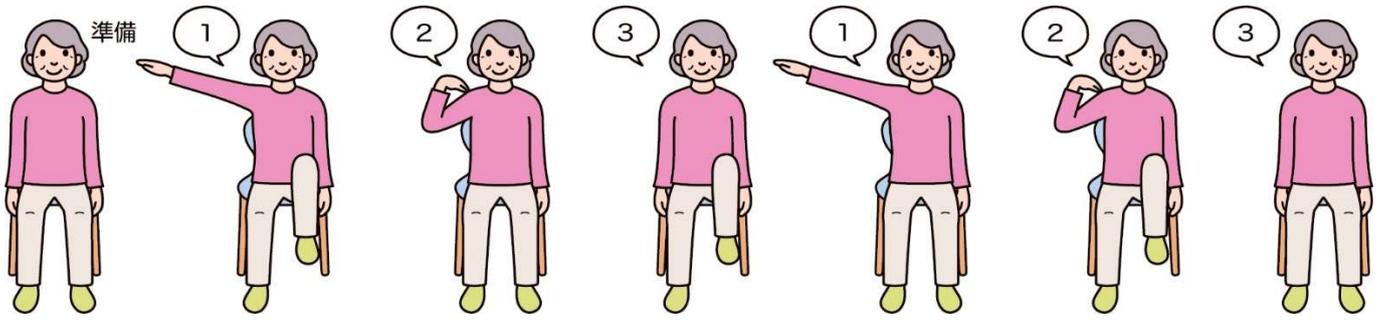
まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか？ 暑さのため、屋外での作業や、運動・スポーツに取り組む時間帯には工夫が必要ですね。特に外出時は、日差し対策や水分補給を忘れずにお過ごしください。

さて今回は、脚を上げ、腕を曲げ伸ばす運動をご紹介します。脚(2拍子)と腕(3拍子)を同時に動かしながら体の器用さ(巧緻性:こうちせい)を高めましょう。脚と腕を同時に動かす前に、まずはそれぞれの動きから実施してみましょう。脚は、「上げる・下げる、上げる・下げる、上げる・下げる」を2拍子で繰り返します。次に、腕は「横・肩・下、横・肩・下」を3拍子で繰り返します。

慣れてきたら脚と腕を同時に動かしましょう。イラストを参考にしながら、初めは無理をせず、ゆっくりとチャレンジしてみてくださいね。

レッツ、トライ! 2拍子で脚を上げる+3拍子で腕を曲げ伸ばす運動

- (1)いすに座って準備をします。
 - (2)左脚を上げ、右腕を横に伸ばします。
 - (3)左脚を下げ、右手で右肩をタッチします。
 - (4)左脚を上げ、右腕は下げます。
 - (5)左脚を下げ、右腕を横に伸ばします。
 - (6)左脚を上げ、右手で右肩をタッチします。
 - (7)左脚と右腕を下げ、(1)の姿勢に戻ります。
- (1)～(7)を反対側も同様に行いましょう。



日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso(ザ・タイソウ)」 20秒バージョン

号令あり

号令なし



JA 広報通信より引用