

体を器用に動かしてみよう！

日本体育大学准教授●伊藤由美子

今回も「巧緻性(こうちせい)の運動」をご紹介します。

一般的に、巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるための運動プログラムはさまざまあります。脳の活性化を目指して、体の各部位を異なるリズムで動かしてみよう。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よう。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。腕は「上・肩・下、上・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てみよう。

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②

- (1)いすに座って準備をします。
 - (2)右脚と右腕を上げます。
 - (3)右脚を下げ、右手で肩をタッチします。
 - (4)右脚を上げ、右腕は下げます。
 - (5)右脚を下げ、右腕を上げます。
 - (6)右脚を上げ、右手で肩をタッチします。
 - (7)右脚と右腕を下げ、(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。 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

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

