

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

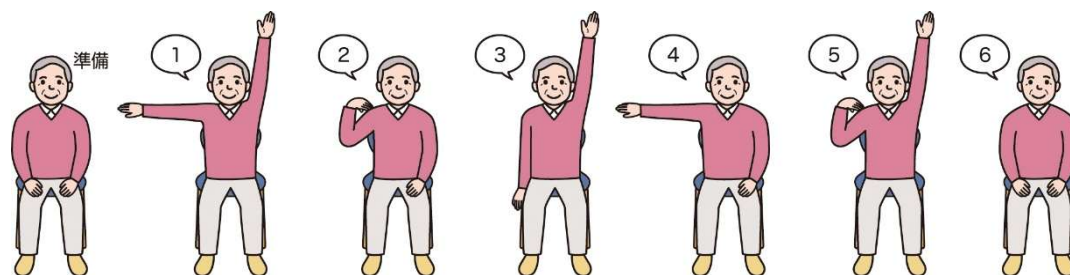
体を器用に動かそう（腕の運動）

今回も、「巧緻性（こうちせい）の運動」をご紹介します。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多数あります。脳の活性化を目指して、腕を異なるリズムで動かしてみましょう。両腕を同時に動かす前に、それぞれの動きから実施してみましょう。まず片腕は、「上げる・下ろす、上げる・下ろす、上げる・下ろす」を2拍子で繰り返します。もう一方の腕は「横・肩・下、横・肩・下」を3拍子で繰り返します。慣れてきたら両腕を同時に動かしてみましょう。腕を上げることが難しい場合は、腕を前に伸ばしてください。

レッツ、トライ! 2拍子で腕を上げる+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) 左腕を上げ、右腕は横に伸ばします。
- (3) 左腕を下げ、右腕は曲げて肩をタッチします。
- (4) 左腕を上げ、右腕は下ろします。
- (5) 左腕を下げ、右腕は横に伸ばします。
- (6) 左腕を上げ、右腕は曲げて肩をタッチします。
- (7) 両腕を下ろし、(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

号令あり



号令なし

