

# 生き・生き！体操

開催日 平成 18 年 10 月 28 日

講師 本学講師 飯田 真理子

## 1. はじめに

健康的な生活を送るためには健康・体力づくり運動を積極的に行うことが大切です。また自分らしく生きるためには、身体的な健康だけではなく精神的な疲労を解消し心も健康であることが必要です。しかし、運動をしたくても一般的な体操教室では体力的についていくことが難しく、参加したくても参加できない高齢者の方や、生活の中に運動をする時間を作ることが難しいと考えている方が多いように思われます。本講座では、より多くの方々がいきいきと生活することが出来るよう、健康増進、体力の保持のために継続して行える運動、「いつでも」、「どこでも」、「誰とでも」、「1人でも」気軽に楽しく行うことが出来る運動を紹介致しました。

## 2. 内容

### 【準備運動】

- ①心と体全体を柔軟にする運動（ストレッチ+リズム体操）  
\*音楽はのじぎく兵庫国体で歌われた「ふるさと兵庫」を使用
- ②ジャンケン遊び（コミュニケーションづくり）
- ③指体操、顔体操

### 【家庭にある物を利用して行う運動】

- \*音楽は「鉄腕アトム」を使用
- ①タオルを使った運動
- ②ペットボトルに水を入れてダンベル体操
- ③柔らかいボールを使った運動

### 【チェアエクササイズ—リズム体操—】

- 腕、脚、腹筋、背筋を鍛える運動を親しみやすい音楽を使って行う。
- \*音楽は「よさこいソーラン節」を使用

### 【配付プリント】

今どの筋肉を動かしているのかを意識しながら運動するため、全身の筋肉と骨格の名称のプリントを配布

## 3. おわりに

今回の講座の受講者は、高年齢の方が多いいことを考慮し以下のような運動を行いました。

- ①家庭にある物を利用して簡単に行える運動
- ②音楽を聴きながら、気持ちよく楽しく出来る運動
- ③椅子に座った状態で出来る運動

日頃の生活の中で、ちょっとした時間を利用して気軽に運動することができるようになれば、いつまでも体力を保持・増進することができ、また病気やけがの予防にもつながると思います。受講者の皆さまには熱心に聞いていただき、たくさんの汗を流しながら体を動かし、楽しい時間をすごさせていただきましたことを深く感謝申し上げます。今後も継続して運動をしていただければ幸いです。