

健康講座 ～楽しい体操～

開催日 平成 14 年 11 月 2 日

講師 本学教授 末 吉 千恵子

現代社会における私たちの生活は急速に変化しています。ますます身体を動かさなくてすむ生活様式が増え慢性的な運動不足に陥りやすい状況の中、快適な生活を送るためには積極的に体を動かし健康や身体づくりに日々努力する必要があると思います。楽しく運動することでストレスが解消され気分が心地よくなればしめたものです。どんな運動でも結構です。実行してみてください。

実技内容

①音楽にあわせて

- ・リズムにあわせて楽しく身体を動かす
(軽く弾んだり、両足・片足跳びをする)
- ・手でグーチョキパーをしながら軽く弾んだり、曲げ伸ばしをする
- ・二人組で柔軟体操や腹筋運動をする

②用具（フープ）を使用しての運動

- ・身体のいろいろな部分を使って回す（手、腰、足など）
- ・転がす（二人で一緒に…、一人で…）
相手にまっすぐ転がす
スピンをかけ自分のところに戻るように転がす（逆スピン）
- ・投げる（相手に…）輪投げ遊び

③ストレッチ体操

ストレッチ体操はアメリカの医学者によって考案されました。現在は運動時の準備体操や整理体操としても使用されています。ストレッチとは伸展させるという意味で私たちの体を支えている筋肉や腱を意識的に伸ばすことでその部分の柔軟性を高める効果があります。無理をせずに自分の柔軟性にあわせ、リラックスし約20秒間位ゆっくり伸展させましょう。

- ・立って（座って）できるストレッチ
- ・部分的なストレッチ（首・肩・腕・背中・体側・ふくろはぎ・アキレス腱等）

④身体の調整法

- ・二人組で無理をせずに身体のマッサージ、調整をする

手軽にできる体操をみなさんと一緒に動きました。いかがでしたか？ 運動の実施には個人差があります。無理をせずに自分のペースで気長に行ってください。（3日坊主にならないように…）

又、お好みの音楽を聴きながら楽しく体を動かしてみてもどうでしょうか。