

さあ！やってみよう健康づくり体操【II】

美しいプロポーションを保つために、

みなさんは、気分が晴れ晴れしているとき、つい、歌をくちずさんだり、知らず知らずのうちに動作がリズムカルになった経験が必ず何回かあったことと思います。そんなときの気持ちをあらわしたのが、この女性向きの体操です。さあ、美しく動いてみましょう。

(1) 瞬間的に力を出す



A 蚊とり腕たてふせ

「腕立てふせ」の姿勢から、両腕をはずませるようにして上方にはねあげ、空中ですばやく拍手をして、もとにもどります。

- 2回拍手ができたなら ○
- 1回拍手ができたなら △
- できなかったら ×



B 蚊とりとび

立った姿勢から、できるだけ高くとびあがって、空中で両足の裏を打ち合わせて、もとに戻ります。

- 2回続け打ちができたなら ○
- 1回打てたら △
- できなかったら ×



C シャガみとび

正座してすわった姿勢から、いきにとびあがって立ちます。

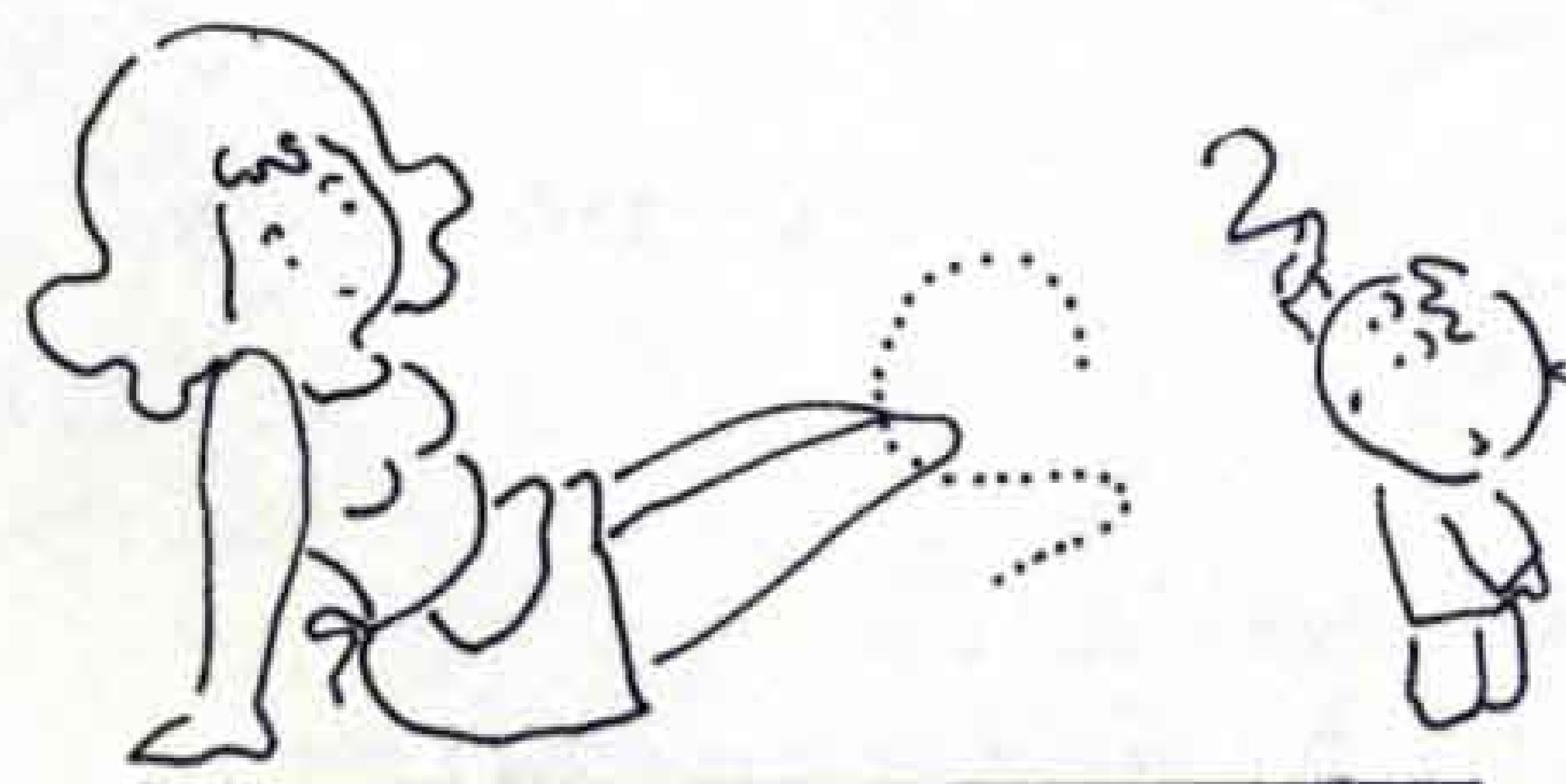
- 片足で立てたら ○
- 両足で立てたら △
- できなかったら ×

(2) 持続して力を出す

A 足の数字かき

両足を揃えて前に伸ばしてすわります。両手はうしろについて支え、両足をひざをまげないようにして上にあげ、その足先きで1、2、3…と宙に数字を書き続けます。数字の大きさは、両手の先をつけて、からだの前で輪をつくったくらい大きさに…

- 10以上続けて書けたら ○
- 5以上続けて書けたら △
- それ以下だったら ×



B 腕でささえ

ひざの高さくらいの椅子や、積みあげたふとんに、両足くびをのせて腕立てふせの姿勢をとります。背すじを伸ばし腕をまっすぐにささえ続けます。

- 2分以上続けられたら ○
- 1分以上続けられたら △
- それ以下だったら ×

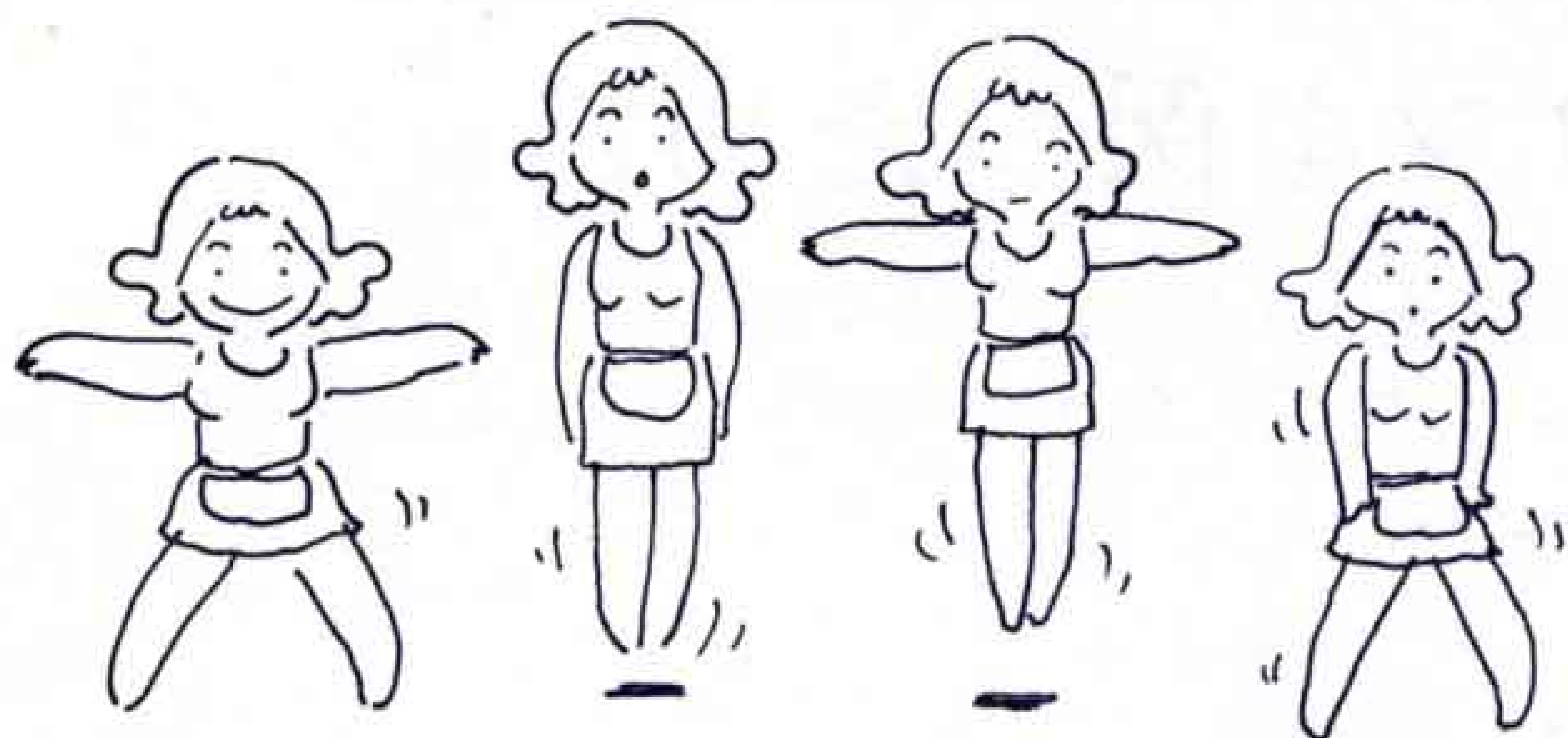


C 連続なわとび

短いなわを使ってなわとび。両足をそろえて、とびやすいリズムで途中で止まらずにとび続けます。

- 2分以上とび続けられたら ○
- 1分以上とび続けられたら △
- それ以下だったら ×

(3) 動きを調節する



A 手足のコントロール

連続してとびながら

(イ) 両手を開いて、両足を開く

(ロ) 両手を開いて、両足を閉じ
両手を閉じて、両足を開く

・(イ)の運動を4~5回続け、すぐ

(ロ)の運動にスムーズに切りか
えて4~5回続けられたら ○

・(イ)と(ロ)の運動が別々にでき
るなら △

・どちらもできなかつたら ×



B 落としてつかむ

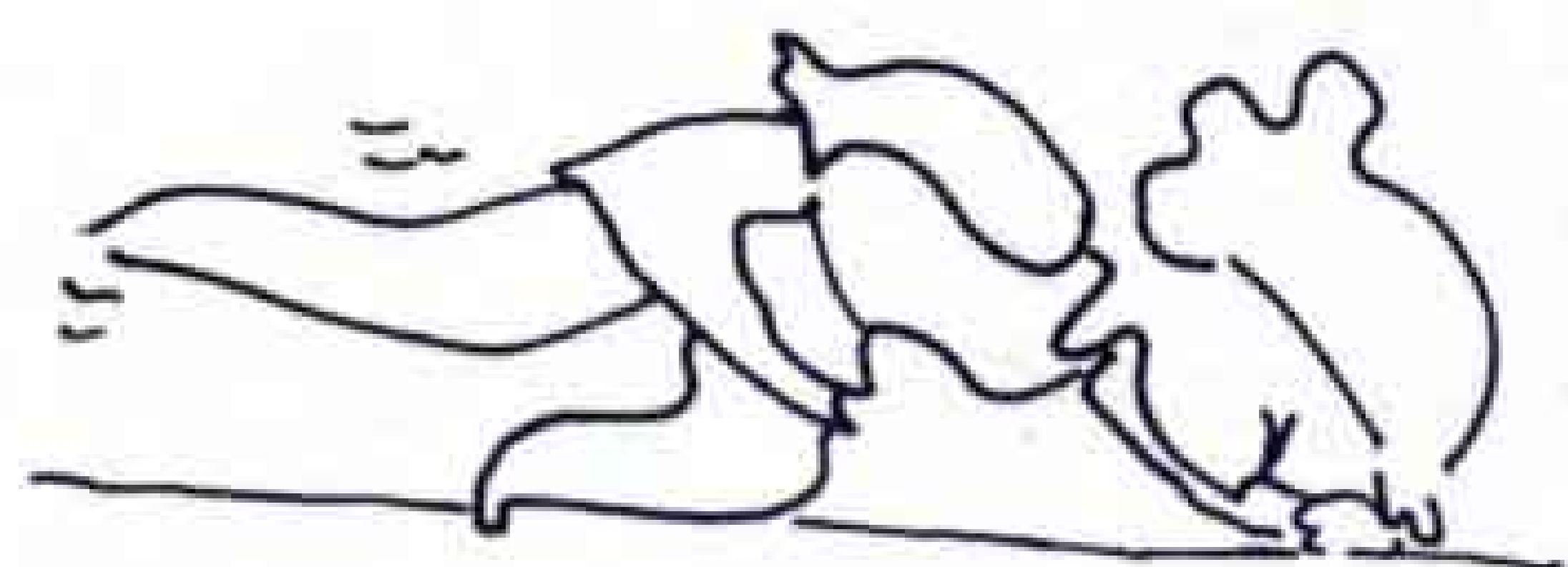
立った姿勢で、片手で手ぬぐいをもち、まっすぐ上にあげて落とします。すばやくしゃがみ両手で拍手をし、手ぬぐいが床につく前につかみます。

・3回拍手をしてつかめたら ○

・2回拍手をしてつかめたら △

・それ以下だったら ×

(4) バランスをとる



A 着陸姿勢

片足で立ち、片手を前方の床につけ、バランスをとりながらからだを前にまげて、手の上に顔をつけて起します。できなかつたら両手をつけてためします。立っている足は動いてもかまいませんが、もう一方の足は床につけてはいけません。

・片手をつけてできたら ○

・両手をつけてできたら △

・できなかつたら ×

B 回転とび

足を一足長くらい開いて立ち、上にとびあがって1回転(360度まわり)をして、もとの位置にもどります。着地したとき足を動かさない。

・左まわり、右まわりどちらもできたら ○

・左か右か、どちらかできたら △

・できなかつたら ×



C めくらかし

目をとじて片足で立ち、あげた方の足をひざを伸ばして前後に、一定のリズムでふります。ふりあげる高さは最高にふりあげられる高さの八分目くらいに…。立っている足を動かしたり、リズムを大きく乱したりせずに行います。

・10回以上スムーズに続けられたら ○

・5回以上スムーズに続けられたら △

・それ以下だったら ×

【アドバイス】

- ・瞬間的に力を出すことのできる筋力をつけることは、からだ全体の線をひきしめ、ピリッとした動作をつくります。
- ・運動の量と強さを高めながら毎日規則正しく運動をしましょう。
- ・全身運動の巧みさを養うために、ボール運動など手具を使った運動が最も効果があります。
- ・バランスの能力は、からだの動きをスマートに、安定して美しくみせ、余裕のある動作を行なわせるのです。

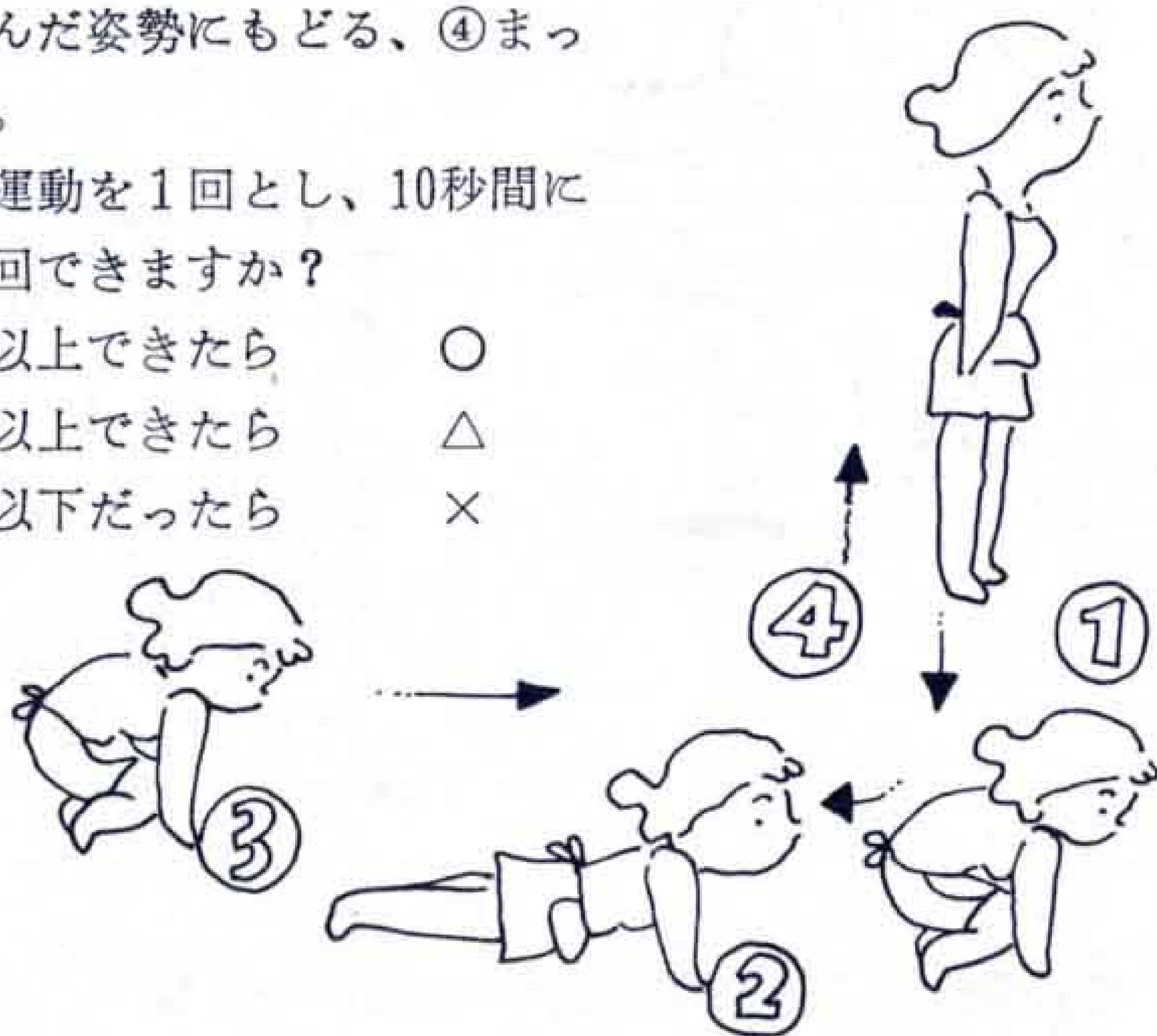
(5) 敏しょうに動く

A バービー

まっすぐ立った姿勢から、①両手をついてしゃがむ、②両足を揃えて後ろにのぼし「腕立てふせ」の姿勢③しゃがんだ姿勢にもどる、④まっすぐ立つ。

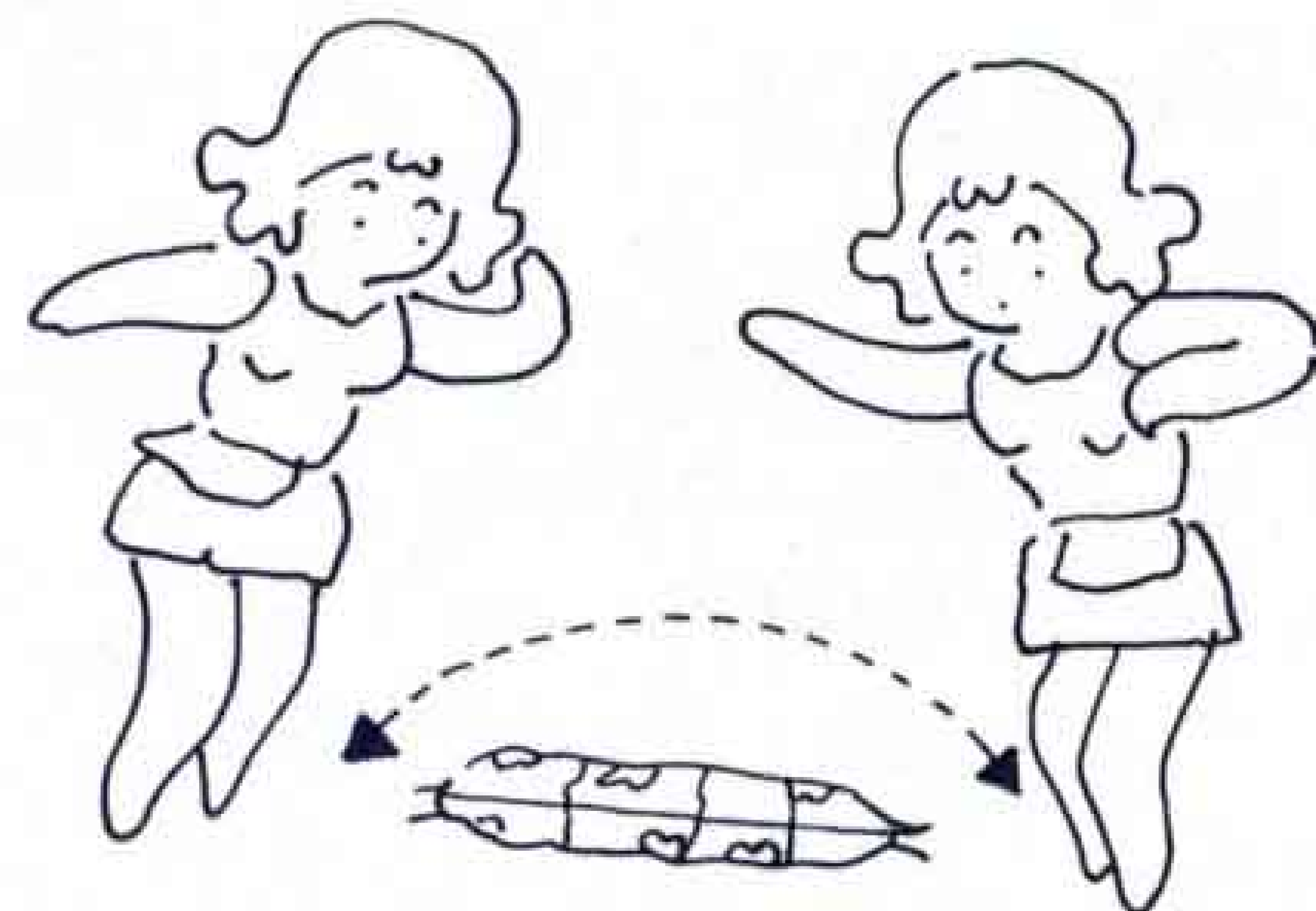
以上の運動を1回とし、10秒間に続けて何回できますか？

- ・ 5回以上できたら ○
- ・ 3回以上できたら △
- ・ それ以下だったら ×



【アドバイス】

・ 敏しょうに動けるのは若さの証拠。日ごろからからだを機敏に動かして若々しい動作を……。

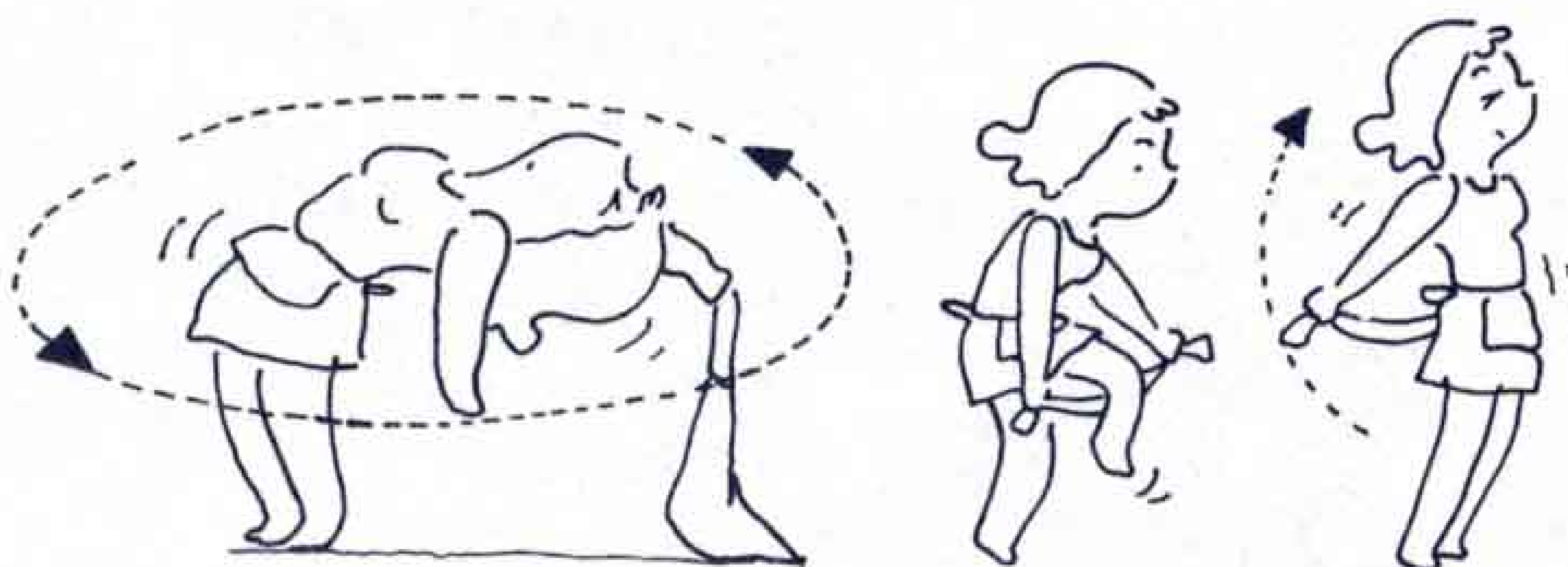


B 振り子とび

約50センチ角くらいの座ぶとんを床におきます。その横に立って、両足を揃えて座布団をこえ横とびする運動を、左→右→左と10秒間続け、何回とべるでしょう？

- ・ 18回以上とべたら ○
- ・ 15回以上とべたら △
- ・ それ以下なら ×

(6) しなやかなからだ



A からだのコンパス

片手でタオルのはしをもって立ち、タオルのもう一方のはしが床から離れないように床に円をかきながら、からだをねじりまわします。とくに後方でタオルが床から離れないように注意。できたら両手でタオルをもって行なってみます。

- ・ 両手でできたら ○
- ・ 片手でできたら △
- ・ できなかったら ×

B からだぬき

タオルの両はしを両手でもって立ち、片足ずつタオルをまたいで前に出し、続いて背中の中へまわします。肩の関節に注意しながら、むりをしないでゆっくり行ないます。

- ・ タオルをピンと張ってできたら ○
- ・ タオルをたるませてできたら △
- ・ できなかったら ×

C とびおり

椅子くらいの高さのところに立って、両足をそろえて静かに、できるだけ音を立てずにとびおります。

- ・ ほとんど音をたてずにできたら ○
- ・ まあ、この程度の音なら △
- ・ ドタン！ ×



PYON! ☆

【アドバイス】

・ 全身をちぢめたり、ねじったりする運動を意識的に生活の中にとり入れましょう。

(7) 心臓のはたらき

連続両足とび

まず、じっとしているときの脈拍数を30秒間はかっておきます。

立った姿勢からとびあがって、両足を後ろにはねあげ、かかとをおしりにつける運動を休まずに20回続けます。

終わったらすぐ腰をおろして、2分過ぎてから30秒ごとに脈をはかり、もとのじっとしていたときの脈拍数にもどる時間をはかります。

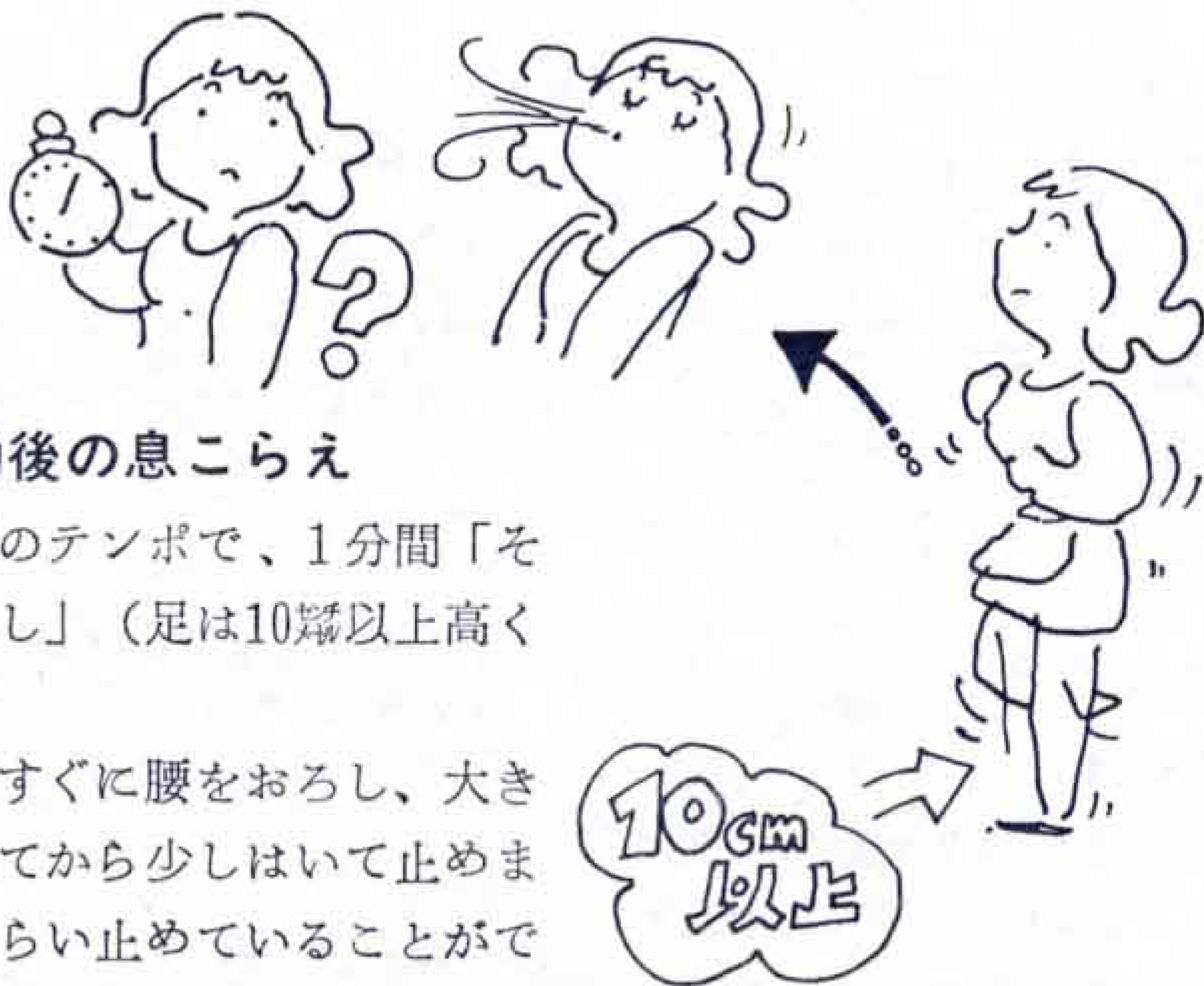
- ・3分以内でもどったら ○
- ・4分以内でもどったら △
- ・それ以上だったら ×

【アドバイス】

- ・全身の機能を充分働かせるための源は心臓です。心臓の働き—循環機能を高めるために、心臓をドキドキさせる運動を徐々に強く、回数でこなしていきましょう。



(8) 肺のはたらき



A 運動後の息こらえ

毎秒3回のテンポで、1分間「その場かけあし」（足は10cm以上高くあげる）

運動後、すぐに腰をおろし、大きく息をすってから少しはいて止めます。どのくらい止めていることができるでしょうか？

- ・20秒以上できたら ○
- ・10秒以上できたら △
- ・それ以下だったら ×

【アドバイス】

- ・酸素をとり入れる能力を増していくために深呼吸をしましょう。

B 風船ふくらまし

直径25cmくらいの風船、またはビーチボールを、十分に息を吸ってから、ひといきにふくらませます。

- ・80回以上ふくらんだら ○
- ・50回以上ふくらんだら △
- ・それ以下だったら ×

