

さあ！やってみよう健康づくり体操【I】

“家族みんなの健康のために”

スポーツの秋がやってきました。一年のうちで一番健康づくりに適した季節です。だれでも、どこでも簡単にできる体操があります。家族ぐるみでできる体操、ご婦人向けの体操、おとしより向けの体操など……。今回からいろいろな体操をご紹介しますので、自分にあったものを選んで、軽い気持ちで続けてやってみましょう。

運動の方法と実施上の注意

(1) 体操プログラムの運動とその方法



- A [まっすぐ立った姿勢から]**
- ・軽快に、調子よく、その場でかけあし足ぶみをする。
 - ・足先は、地床から、10～15㎝離す。
 - ・全身をらくにし、とくに肩の力をぬいて行なう。
 - ・1分間120歩ぐらいの速さで行なう。
 - ・1分間続けるのがつらい場合は途中で短い休息をいれてもよい。



- B [足を開いて立った姿勢から]**
- ・腕を横にあげて、からだをじゅうぶんうしろにまげ(1,2)、続けて、からだをななめ前にまげる(3,4)次に、からだを起してうしろにまげ(5,6)、反対側のななめ前にまげる(7,8)。
 - ・ななめ前にまげるときは、前のひざをまげ、両手を地床につける。
 - ・左右を1回とし、1回を10秒ぐらいの速さで行なう(1分間約6回)。



- C [腕を横にあげ、両足をそろえて立った姿勢から]**
- ・上体は前に向けたまま、腰から下をじゅうぶん横にひねり(1,2)、続けて、反対側にひねる(3,4)。
 - ・ひねるときは、足先を軸にし、かかとをあげる。慣れてくれば、軽くとんでもよい。
 - ・ひねったあと、1回はずみを加える
 - ・左右を1回とし、1回を6秒ぐらいの速さで行なう(1分間約10回)。



- D [手を腰のうしろにあてて立った姿勢から]**
- ・からだを前に倒しながら、片足を大きく前に踏みだし(1,2)、続け

- て、からだと足をもとに戻す(3,4)次に、反対側の足を踏みだして行なう(5,6,7,8)。
- ・踏みだしたあと、1回はずみを加える。
- ・左右を1回とし、1回を10秒ぐらいの速さで行なう(1分間約6回)。



- E [まっすぐ立った姿勢から]**
- ・両足をそろえたまま、その場で軽く4回とび(1,2,3,4)、続けて深くしゃがむ(5,6,7,8)。
 - ・しゃがんだとき、できるだけ全身

- の力をぬく。
- ・1回を6秒ぐらいの速さで行なう(1分間約10回)。

〔2〕プログラム実施上の注意

- ①与えられたペースを忠実に守ること（オーバーペースにならないこと）
- ②絶対に無理をしないこと（日によってペースが落ちることもあるが気にしないこと）
- ③絶対に気ばらないこと（とくに登り坂等では気ばって一気に登ることは避けること）
- ④途中で異常を感じたら、その場で運動を中止すること
- ⑤できれば、同程度の能力の人をパートナーとし、話をしながら歩くこと（話をするのが苦しいようならスピードをおとすこと）



〔3〕プログラムの種類と段階



プログラム段階	体操プログラム	歩走プログラム
1	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩 (100m/分) 5分 ・走 (120m/分) 5分
2	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 5分
3	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 10分
4	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (140m/分) 5分 ・走 (160m/分) 10分
5	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 2分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (160m/分) 15分

〔4〕プログラムの進め方と留意点

- ①自分のペースで進む（段階1のプログラムから自分のペースでその段階に示された内容を完全にできるまで努力し、できるようになったら次の段階へ）
- ②示された内容ができない場合は前段階へもどる。
- ③雨天のときはプログラムを工夫する。

秋の全国交通安全運動に協力しましょう

＝9月21日～9月30日＝



- ・歩行者、特に子どもと老人の事故をなくしましょう。
- ・自転車利用者の事故をなくしましょう。
- ・シートベルトはかならず着用しましょう。
- ・車に乗るときは急がずゆつくり走りましょう。