

# 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

## 歌ってバンザイ、レッツ、トライ！

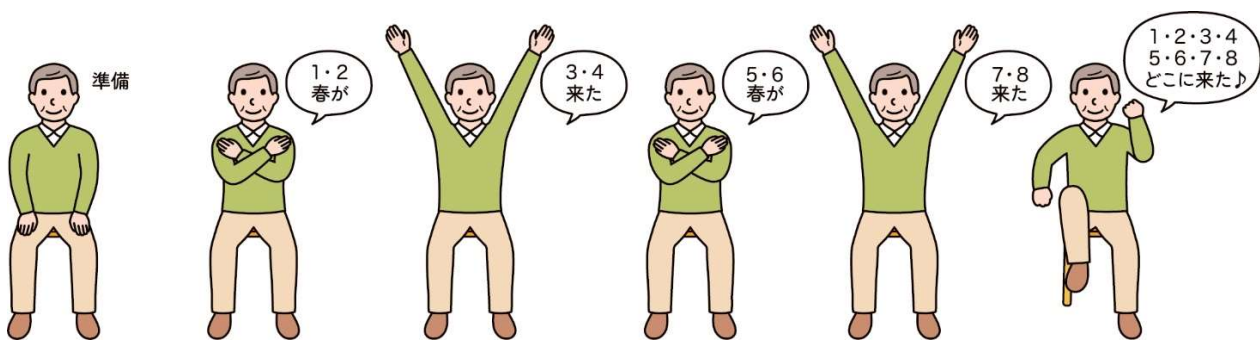
毎年3月22日は「世界水の日」です。これは1992年に国連が定めたもので、水の大切さを世界中で考える日として位置付けられています。世界には生活に必要な水を十分に得られていない国や地域があり、水不足が深刻な事柄として挙げられています。

水不足の原因としては、世界的な人口の増加や、地球温暖化による異常気象、水質汚染などがあり、2050年には世界で39億人が水不足の影響を受けると示唆されています。この機会に、水が貴重な資源であることを再認識するとともに、日々の暮らしの中で節水を心がけてみませんか。

さて、今回はいすに座った状態で腕を上げたり、足踏みをする運動をご紹介します。童謡『春が来た』を歌いながら体を動かしてみましょう。「春が来た 春が来た どこに来た♪」。リズムに乗せて、歌いながらレッツ、トライ！

## レッツ、トライ！ 腕を上げる運動+足踏み

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 胸の前で両腕をクロスします。
- (3) 両腕を上げましょう。
- (4) 胸の前で両腕をクロスします。
- (5) 両腕を上げましょう。
- (6) リズムに合わせて足踏みを8回しましょう。



7つの部位を使った体操プログラム

「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用