

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

7つの部位を動かしてみませんか？

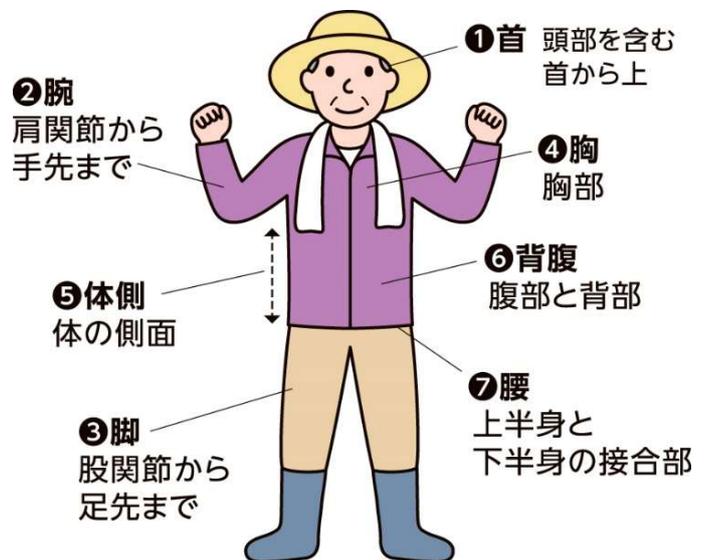
春の訪れ、新生活が始まる季節ですね。

春は一年の中で最も寒暖差がある季節といわれています。また、気圧の変化や進学・就職に伴う環境の変化などによって不調を感じやすくなる時期でもあります。体のだるさや頭痛、日中に眠気を感じるなど、心身に不調を感じることはありませんか？ まずは、睡眠時間を十分確保し、日々の疲労をためないよう心がけたいものですね。

今回は、体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介します。運動に取り組む場合、ご自身の体を7カ所に分けてみましょう。7つの部位は、①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側(たいそく)⑥背腹(せはら)⑦腰になります。これらの部位を「曲げ伸ばす・回す・振る・ねじる」などをしながら筋肉や関節を刺激しましょう。皆さんにとって今日も素晴らしい一日になりますように……。

7つの部位

- ①首……曲げ伸ばす、ねじる、回す
- ②腕……上げる、曲げ伸ばす、振る、回す
- ③脚……上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
- ④胸……伸ばす
- ⑤体側…曲げ伸ばす、倒す
- ⑥背腹…曲げ伸ばす、倒す
- ⑦腰……ねじる、回す



日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso (ザ・タイソウ)」



JA 広報通信より引用