

元気だらゝ通信

第4号

令和2年9月1日



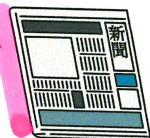
新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が少なくなっています。
自宅でできる体操を紹介しますので、チャレンジしてみましょう!

こんにちは。健康運動指導士の伊藤朋子です。家の中で手軽にできる
運動 第4弾では 体だけでなく頭もしっかり使って全身をうまく動かす
『コーディネーションニング』にも挑戦してみましょう。物を使ったり 体の
上下/左右を同時に動かしたりすることで 脳に刺激が伝わり『脳トレ』
な効果も得られます。子どもから高齢者まで どの年齢層にもおすすめです。

新聞紙をつかって体操しましょう

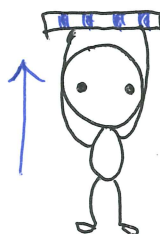
新聞棒のつくりかた

朝刊1日分程度の量を
折ってある長い面から →
くるくるを固く巻き
ガムテープなどで5箇所
程度貼ってとめる



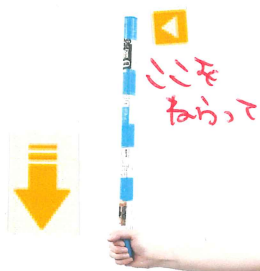
新聞棒を作ったらまず準備体操

肩を軽くたたいたり 太ももの上を車雲が
したり、伸びをしてみましょう



周りに物や人などの
ぶつかるものがないところで
安全におこなってください

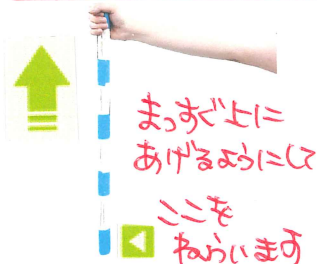
反射の運動



棒の1番下を握り、手を
ひらいて棒が落ちてきたら
1番上端を握ります

※ タイミングが大切です

今度は上端を握り
棒を上に向けて上げる
ようにして 下端を
握ってみましょう



まっすぐ上に
あげるようにして
ここを
ねらいます

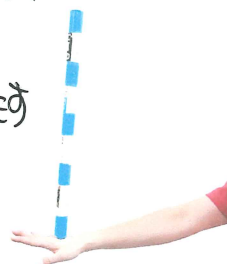
バランスの運動



落とさないように
がんばりましょう

棒を手のひらや
手の甲に立てて
バランスを保ちます

10秒ほどかぞえて
みましょう



足でジャンケンをしよう

- ① グー、チョキ、パーと順番に出してくり返す
- ② ロで「グー、チョキ、パー」と言いながら足では勝つ/負けるように動かしてみる



グー

両足を
という



チョキ

片足を
前に出す



パー

両足を
ひらく



全身を大きく動かして脳も身体もリフレッシュ

「できる」「できない」や「上手」「下手」よりも楽しく笑いながら行うことが効果的です。まずは挑戦してみましょう！

レベル1



レベル2



「富士山」などの歌をうたいながらリズムよくやってみよう

かかととトントンとリズムよく



- ① かかととトントンと 左右交互に足を前に出す
- ② かかとと3回トントンと 左右交互に足を前に出す ※それぞれ10回くり返す

全身を動かす体操は生活習慣病の予防などにも大切です。新型コロナがあらわれてみんなと一緒に体操できる日まで、きちんと元気に動かせる体を維持しましょう。軽い体操はストレス解消にもぴったり!! 毎日が少しでも楽しく過ごせますように♡

〔体操指導〕 健康運動指導士 伊藤朋子