

たじみん昼話 27

運動不足を解消しよう

コロナ感染症予防のため、学習ばかりの(?)の在宅の日々を過ごしている生徒の皆さん。体がむくんでいたり、体力が落ちてませんか?今回は、その解消を図ることにより学習効率を上げ、学校再開にスムーズに臨める(?)体操を提案します。(ベンチプレス・スクワット→(器具がない)→腕立て伏せ(辛い)→という人達は特に)

今回紹介するのは、「NHKみんなで筋肉体操」で有名な谷本道哉さんが開発した、超ラジオ体操です。これは普通のラジオ体操の動きをゆっくり丁寧に、かつ一つ一つの動きを大きくしたものです。この体操は、通常の体操よりストレッチ効果が大きく、体のあちこちの不具合が解消しやすいと、巷では大変好評なようです。

①肩甲骨や背骨周りの筋肉を大きく動かしてほぐす体操

- ①足を少し開いて両手を肩におく。肩に手をおくとき、肩とひじを後ろに引いて、肩甲骨が真ん中に寄ることを意識して、胸をゆっくり大きく反らせましょう。
- ②胸の前で手を軽く組んで、その後、その手を上に持っていき、大きくゆっくりしっかりと伸びをしましょう。
- ③大きくひじをひき、胸を反らせながら肩に手をおきましょう。
- ④脚を閉じながらゆっくり腕をおろしましょう。
全ての動きは、通常のラジオ体操の1/4のスピードで行いましょう。

②腕をふる勢いで、素早く体を回す回転運動(腰回りをほぐす体操)

- ①両手の平を組んで、前から手を引っ張られるように肩と手を大きく前に出す。
- ②しっかり前屈をして、腕がなるべく外側を回るように全身を大きく回す。
- ③同様に反対側も行う。

③骨密度を上げる体操(貧血気味の方にはお勧めしません)

- ①まっすぐ立ち、かかとを思い切り上げ、そのままドスンと落とす。アキレス腱を伸ばすこともお薦め。

※参考文献:毎日4分で超快適! 超ラジオ体操