特集

今日も一日、生き生きと！
みんなの健康体操

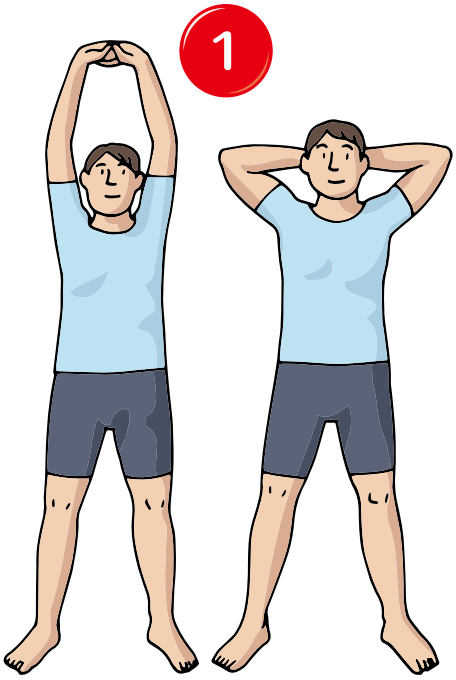
春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修:日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。

1

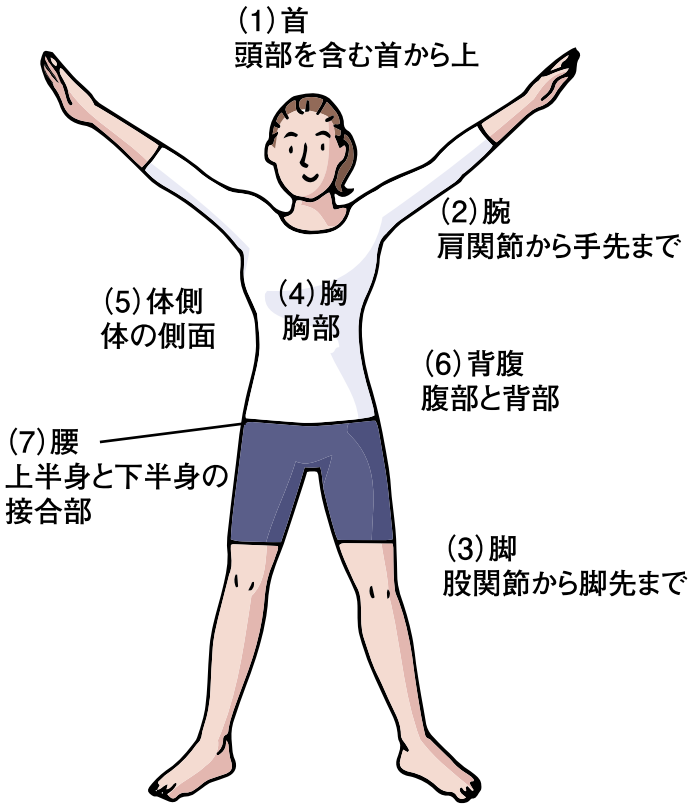


脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう

2

首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3〜4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2〜3回繰り返します

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

(1)首 曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

(2)腕 挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。