

4 家庭で使えるプログラム



【ポイント】

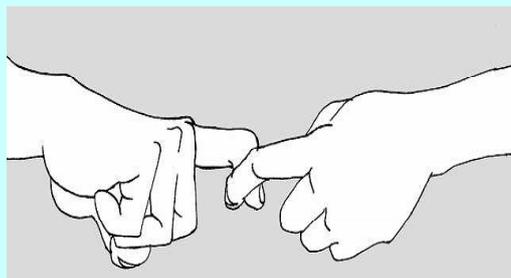
- 1 家の中で、あいた時間に、気軽に取り組みましょう。
- 2 年齢を問わず、運動の得意・不得意にかかわらず、楽しく取り組みましょう。
- 3 家族でコミュニケーションをとりながら取り組みましょう。

1 指つなひき

【時間】 1分間

【行い方】 それぞれの指，1本ずつで，つなひきをします。

【効果】 手の握る力(握力)が強くなります。また，指1本1本の力も強くなります。



2 足またぎ

【回数】 左右10往復ずつ

【行い方】 二人で向かい合って立ちます。一人は片足を挙げて，つま先を相手のすねあたりに向けて静止します。もう一人は，片足を挙げて膝を伸ばしたまま，相手の足に触れないように左右にまたぎます。上半身がぐらぐらしたり，後ろにそったりしないように注意しましょう。

【効果】 からだの軸をつくることができ，足の付け根の筋肉も鍛えられます。



3 あぐら組み替え

【回数】 組み替えを5回行う。

【行い方】 体を後ろに傾け，おしりで支えながらゆっくりと足を浮かしたまま，左右の足を組み替えます。できれば手を床につけることなくできるようにしましょう。

【効果】 股関節が柔らかくなるとともに，足やおしりの筋力がアップします。同時に，腹筋も鍛えられます。



4 しこ

【回数】10回×3セット

【行い方】お相撲さんがする「しこ」の要領で行います。

足を挙げたときに、なるべくぐらぐらしないように、ゆっくりと行いましょう。

【効果】股関節が柔らかくなるとともに、足とおしりの筋力がアップします。また、骨も強くなります。



5 おしり歩き

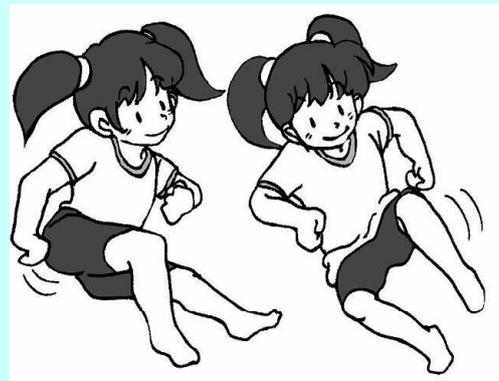
【回数】15秒×2セット

【行い方】おしりの下にスリッパをはいたつもりで、片方のお尻を浮かせて前に出します。

これを交互に繰り返します。

【効果】おしりの筋力を鍛えることが出来ます。また普段はあまり意識しない、背骨の動きも意識できます。

背骨を曲げたり伸ばしたりひねったりする感覚をつかみましょう。



6 足指ジャンケン

【時間】1分間

【行い方】足の指でグー、チョキ、パーを作り、二人でジャンケンをします。

指を大きく動かせるようになりましょう。

【効果】足の裏の柔軟性が増すとともに、足の指の感覚が鋭くなります。



7 タオルバランスくずし

【時間】30秒間

【行い方】1本のタオルの端っこをそれぞれ二人で持ち、タオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。

【効果】バランス感覚を養うとともに、腕の力がつきます。



8 たおしっこ

【時 間】 30秒間

【行い方】 ふんばる役とたおす役で行います。
まず、一人が両手両膝を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。

次に役割を入れ替えてやります。

【効 果】 全身をバランスよく鍛えることができます。

また、自分の筋肉の強い部分と弱い部分を調べることができます。



9 あしづもう

【時 間】 15秒間

【行い方】 二人で向かい合って座り、両足の裏を合わせて互いに足を引いたり押ししたりします。

【効 果】 ふとももの筋肉を鍛えられます。



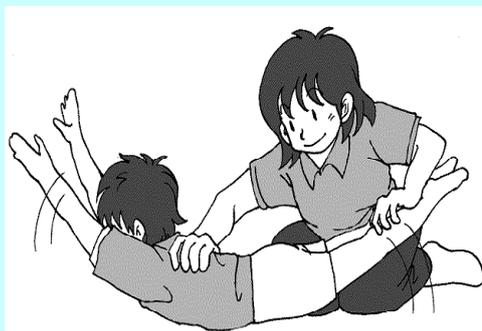
10 シーソー

【時 間】 15秒間

【行い方】 一人はうつ伏せになり、手と足をピンと伸ばします。

手と足を床から浮かせ、その状態でもう一人がシーソーのように揺らします。

【効 果】 背筋からお尻の筋肉が鍛えられ、姿勢がよくなります。



11 そうきん歩き

【時 間】 1分間

【行い方】 そうきんを4枚用意し、それぞれのそうきんに両手・両足を乗せて歩きます。

膝を曲げた状態から始めて、徐々に膝を伸ばすと効果が高くなります。

【効 果】 全身運動なので、からだ全体をバランスよく鍛えることができます。

部屋のそうじもできるので、一石二鳥です。



〔資料提供：NPO法人SCC理事長 大田敬介氏〕

〔イラスト：鹿児島市立川上小学校教諭 永井 愛氏〕