

玉レクさわやか体操 解説書

椅子の選び方

- 安定感のあるもので、お尻全体がすっぽり入る椅子を選びましょう。
- 足が床にベタッとつく高さを選びましょう。

椅子の座り方

- 少し浅めに座り、鼠径部、膝、足首が 90 度になるよう、また頭上から真っ直ぐ引っ張られているようにみぞおちを引き上げ、背筋を伸ばします。
- 目線は、顎を少し引いて、にっこり、口角をあげ、45 度上を見てください。

水分補給

- 「これから身体を動かすぞ～」と脳に指令を送るために、常温の水を一口飲んでおきましょう。

息の使い方

- 鼻から吸って、口から細く長く吐き出すことを意識してください。
- 吸った息は、おなかに貯める感じです。(丹田を意識する)

「さあ いよいよ、玉レク体操です、椅子に正しく腰掛けましょう。
DVD を見ながら、動きをまねるだけではなく、“今、どこを使っているよ”、“ストレッチで
きてるよ” と脳に指令を送りながら動かすと効果は高まります。」

① 波をイメージして左右 2 回ずつ動かす。

※肩線より少し下の位置で、手首をしっかり振りましょう。身体は正面を向いたままです。

②両手で波×4 回

※①同様

③平泳ぎ×2 回

※背中が丸ならないよう顔を上げ、息を吐きながら、肘を伸ばし指先が遠くを通るように、動かします。肩甲骨を意識し、しっかり寄せてから緩めます。

④クロール×2 回

※引く手は、脇が開きすぎないように肩甲骨を意識しながら引きましょう。

⑤肩回し 外×2 回

※息を吐きながらゆっくり大きく回してください。

⑥肩回し 内×2 回

※⑤同様

⑦くしゃくしゃ×4回

※おなかの力を抜き背中を丸くして、全身の力を抜きます。

⑧足をたたきながら、前かがみ×2回

※鼠径部から身体を前に前に倒していきます。膝と膝の間に頭を入れていきます。

臀部、腰、背中が伸びていることを感じてください。

※起き上がってくるときは、背骨を1本1本起こしてくる感じで身体を起こす。

⑨グーパー×4回

※手を動かすときに息を吐く。

※パーは肘をしっかり伸ばし、手首を起こす。

※グーは肩甲骨を意識し、しっかり後に引く。

⑩足踏み×15回

※足はしっかり上げる。着地するときは、足全体で床を押す感じで、足の裏を刺激する。

※腕振りは、肘をしめ、後ろに振ることを意識します。

⑪足上げ×2回

※膝が曲がらないよう、かかとをしっかり突き出して、太もも（大腿四頭筋）が、硬くなっていることを意識します。

⑫股開き×4回

※股関節を意識し、しっかり上げて開きます。すり足にならないよう上げることを意識しましょう。腹筋も使います。

⑬かかとの上げ下ろし×4回

※かかとを上げるときは、足の付け根5本が床についていることを意識して、ふくらはぎ（ヒラメ筋）を意識しましょう。

※つま先を上げるときは、足の甲側（前脛骨筋）を意識します。

⑭首のストレッチ

※前に倒すときは顎と胸板をしっかりくっつけ、頸椎を伸ばしていることを意識しましょう。後ろに傾けてるときは、アゴが天井を向くくらいでいいです。（静脈の道をふさがないように気を付けてください。）

⑮平泳ぎ×4回

※呼吸を意識し、指先が遠くを通るように動かしましょう。肩甲骨も意識して下さい。

⑯深呼吸×2回

※鼻から息を吸って、おなかに貯めます。少し息を止めてから、口から細く長く吐き切りましょう。

終わりに

・水分補給をしましょう。お疲れさまでした。