



三重大学教育学部・教授
後藤 洋子 Goto, Yoko
[URL] <http://kyoin.mie-u.ac.jp/profile/1457.html>

特集
「つくる」
重大発
あっぱれ体操
ーアクティブ・リラックスー
体心のコンナシメント

◎どんな体操?

長時間座ったり、同じ姿勢で作業をしていると、体が強ばり、私たちは自然に「伸び」をしたり体を揺さぶったりします。人間の体は動くようにできていますから「動かさない」状態が長時間続くことは、血液循環が悪くなり鬱血によるコリや強ばりが生じて体に良くありません。このような時に軽い運動をすることで体や心がリフレッシュし、気分が高揚したりします。

あっぱれ体操は強ばった体をほぐして調子を整え、ポジティブな気持ちになることをねらっています。つまり、この体操をすると体も心も晴れ晴れする、ということで「あっぱれ体操」(図1)と名付けました。

◎アクティブリラックスって何?

あっぱれ体操のテーマはアクティブ・リラックスです。私たちは体に特に力を入れていなければ「力が抜けている」と思ってしまいます。しかし、無意識のうちに肩や腕に力が入っている状態がよくあります。アクティブ・リラックスとは、腕を振ったり全身をリズムカルに弾ませたりすることで、意識的かつ積極的に力が抜けた状態をつくりだそうとするものです。そうすることで、今どんな状態であるかを理解することができ、余計な力が抜けたリラックスした状態を作りだすことができます。

◎意識してアクティブに

タオルを使って体操すると、何も持たずに体操するよりも、動作がはっきりし、運動していることを意識できます。タオルの力を借りて、自分の体を十分に伸ばしたり縮めたり、大きく動かすように心掛けましょう。体のどこ部分を動かしているかという意識をはっきり持つことで、運動の効果は高まります。

虫歯予防のため、毎日歯磨きすることと同様に、運動も習慣化することで運動不足に起因する様々な疾病の予防につながります。運動で気分がスッキリし、楽しくなれば、しめたものです。さあ「あっぱれ体操」で体も心もスッキリ、リフレッシュしましょう。

図1 あっぱれ体操

タオルを持ってあっぱれ体操をしましょう。

赤色の部分が体操の効果が出ているところだよ

肩の部分

うでの部分

6 終了!!

5 あっぱれ動作
肩の力を抜いて大きく振り回します。(あっぱれな気分)

4 体幹をひねる運動
力を抜いて上半身を捻る運動です。体幹の筋肉をほくします。

3 ウォーキングとバランス
片足でバランスを保ちます。なるべく膝を高く上げるようにします。

2 腕を後ろに伸ばして前屈
肩周りと足の後ろのストレッチをします。

1 肘付け運動
肩周りの筋肉をほくします。肩コリに効きます。

肩、太もも、うでの部分

腰の部分

太ももの部分

先着100名様に「あっぱれ体操」のDVDプレゼント

P25を見てね。アンケートに答えてDVDがもらえるよ!

あっぱれ体操のDVDです。

職員 高倉 美佐子
職員 井上 真理子

作詞しました。

私作作曲しました。

みなで歌いました。

附属小学校音楽クラブのみなさん

人文学部 児玉 克哉 教授
教育学部 森川 孝太郎 准教授