

前回の「手遊びの体操」はいかがでしたか？今回は体幹の体操を紹介します。体幹の体操は「魚の体操」です。体幹を左右に運動し体幹と同時に腕や脚も左右に連動し、魚から爬虫類に進化するイメージで体操を行います。健康機器を使ってできる他動運動（人や機械を使って動かしてもらおう運動）も重要ですが、脚や腕の発達や維持増進を考えると自動運動（セルフコンディショニング）もお勧めします。健康管理の基本として姿勢づくりをテーマにし、正しい姿勢を日々意識することでの効果は以前も紹介しました。正しい姿勢を作る上では背骨の動きはキーワードになります。頸椎、胸椎、腰椎のアーチの大切さはご存知の人も多いと思います。今回は背骨の原点に立ち返り魚の運動で刺激することで、より背骨のアーチが改善できる準備をしましょう。今回ご紹介する体操は、手足を動かし可動域を広げていく体操です。ゆっくりとした呼吸でストレッチ感（暖かい、気持ちがいい）を感じ、身体の改善を行きましょう。

○方法○

セルフコンディショニング（体幹の体操）

① バナナ体操

まっすぐにあおむけに寝ます。両足を左（右）にバナナの姿勢になります。この時、強く伸ばしたり曲げたりしないで、バナナが気にぶら下がるイメージで気持ちよく行いましょう
(左右各20秒ずつ、3セット、写真①)



② 魚体操

バンザイの姿勢でまっすぐにあおむけ（うつぶせ）に寝ます。体を魚のイメージにして左右に揺らします。
(各20回、3セット、写真②)



③ 左右腕伸ばし

壁に体の背面をしっかりとつけて開脚をしてまっすぐに座ります。両手を気持ちよく広げ左右に腕を伸ばします。腕が最初の高さより下がらないように注意しましょう。
(各20回、3セット、写真③)



④ 体側の曲げ伸ばし

壁に身体の背面をしっかりとつけてまっすぐに立ちます。右（左）腕を上げながら股関節を右（左）にスライドさせながら右側の体側を伸ばします。腕が気持ちよく伸ばせたら、元の姿勢に戻します（20回、3セット、写真④）。



日常生活では、左右に意識的に運動することは少なくないと思いますが、機能的な動きを作るためにはラジオ体操の種目にも体側の種目があるように、スポーツ科学が進歩した現在、健康管理やトップアスリートのトレーニングにも取り入れられています。「トレーニングらいふ」で生物の原点からアプローチしてみましょう。

問題のある人は専門家に相談してください。