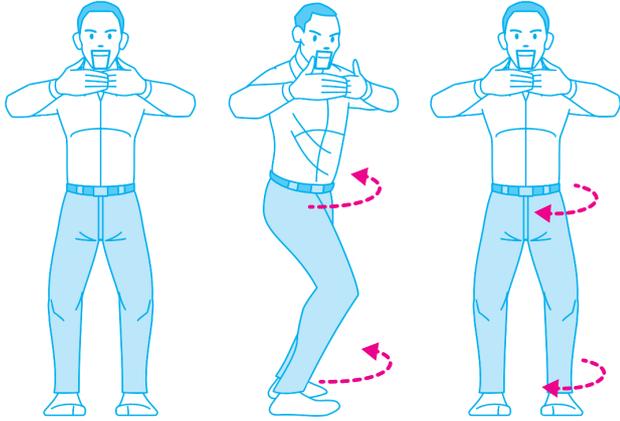


Let's try!

スポーツ庁長官 室伏広治氏考案 エクササイズ

フラメンコ胸郭回旋

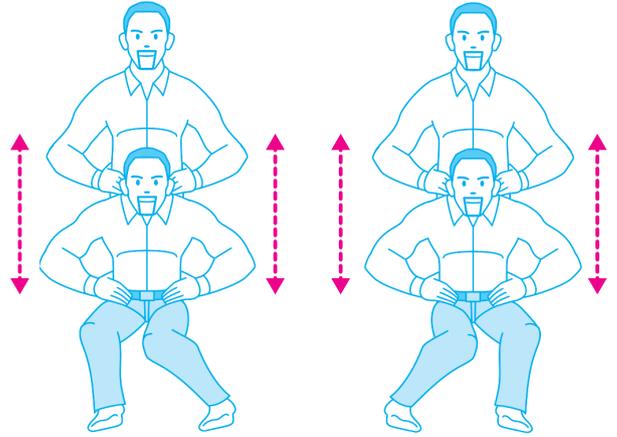
両腕で胸の前に地面と水平の円を作り、その形をキープしたまま体を回転させることで、上半身の可動域を改善します。



- ①両腕で胸の前に円を作り、軽く腰を落とした状態で立ち、手はもう一方の手に重ねる。
- ②円の形を崩さないように、足踏みをしながら、下半身だけを左側にできるだけ回転させる。
- ③円の形を崩さないように、元の位置に戻る。右側も同様に行う。

ウェイト・シフト・スクワット

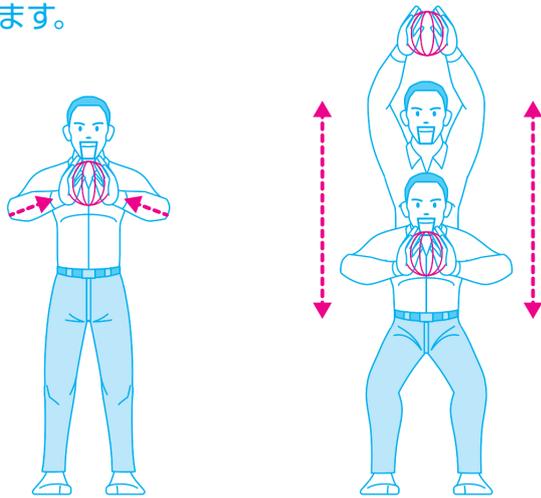
体重を片側に寄せた状態でのスクワット運動で、股関節の動きを引き出します。



- ①足を肩幅ほどに開き、体重を右側に寄せる。両足の左側が軽く浮くようにする。その状態のまま、ゆっくりと元の姿勢に戻れる範囲で腰を落としていく。
- ②同様に体重を左側に寄せる。両足の右側が軽く浮いた状態で、ゆっくりとできる範囲で腰を落としていく。

紙風船トレーニング

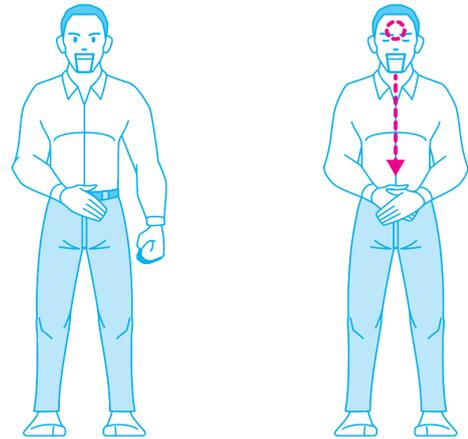
両手の間に紙風船があるとイメージしながらスクワットすることで、体幹の筋を鍛えることができます。



- ①両手の間に紙風船があるとイメージし、紙風船の形と姿勢を保ったまま全力で力を入れた状態をキープする
- ②その状態のまま、低い位置に腰を落とす。全身に力を入れた状態をキープしながら、ゆっくりと5カウント数え、つま先立ちになるまで手と足を伸ばす。この上下運動を5回程度繰り返す。

集中状態をつくる呼吸法

呼吸を意識することなく、静かに・自然に集中力を高めることができる呼吸法です。



- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜く。片方の手のひらを、中心にくぼみを作るような形にする。その手を丹田(へその下から指三本のあたり)に重ねる。
- ②もう片方の手も同様の形にし、①の手の上に重ね合わせる。軽く目を閉じ、眉間に意識を集中させ、眉間から丹田をのぞき見るようにして、静かに集中を高めていく。30秒～3分程度続ける。

<注意事項 ①エクササイズ中は呼吸を止めない ②痛みが出ない範囲でゆっくり行う ③エクササイズの頻度は2日に1回程度>

室伏長官が考案・実演する「セルフチェック動画」は、eラーニング形式で、誰でも気軽に自分の身体機能の状態を知り、改善方法を学ぶことができます。eラーニング受講後には、修了証が発行されます。詳しくはスポーツ庁のホームページ(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)へ。

