

MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の 16時35分頃放送中

国保で 分ので情報

「運動の秋」ということで、健康にまつわる情報発信や太極拳指導で活躍している健康運動指導士の丸尾勉先生に、簡単にできる運動を紹介していただき、9月1日と8日にお伝えしました。



筋肉を使うことを意識しょう 「簡単!もも上げストレッチ」 「簡単!寝転びストレッチ」

立ったまま簡単にできる「もも上げ」のストレッチ

動きはその名の通り「もも」を「上げる」動きですが、やって欲しいのは、全身をつかって、できるだけ大きく動かす動きです。

メインは、お腹の筋肉「腹筋」。

人の体の作りは「お猿さん」と同じで、上半身の筋肉から、骨盤の筋肉を繋いでいる筋肉がお腹にあります。

骨盤がギュッと後ろに行き、それを戻すときにグッと力が入るので、筋肉を使い、下腹に効きます。





●背筋を伸ばし頭を上に引き上げた「基本の姿勢」をとる。



②その状態から腕を上に、足を後ろ側に引き伸ばす。太ももは外旋(外側に回す動き)をすると太ももの筋肉が伸びやすくなる。

太ももの伸びを意識しながら、勢いよく腕を上に引き上げる。



- **③**腕は肩甲骨の内側を意識しながら勢いよく引く。立っている側の足も太ももをしっかり伸ばす意識で行う。
- ●反対の足も同様に大きく動かして、筋肉を伸ばす。左右バランスよく動かしましょう。



❺回数をこなすことより、しっかり引き伸ばし、 筋肉を隅々まで使うことを優先する。 ※バランスをとるのが難しいときは、壁や柱で 身体を支えてもよい。

寝転がったままできる鼠径部の筋肉をほぐすストレッチ

恥骨から胸骨を意識して、胸骨をグッと引き上げ、 鼠径部を伸ばし、内ももの後ろのラインを使って、 太ももを転がすように動かします。

※鼠径部の筋肉は、日頃、曲がっていることがほとんど。意識的に動かしてあげましょう。 股関節が動くと、胸がしっかり上がるので、腕や全身が動かしやすくなります。 全身の筋肉は連動しています!



●寝転がったまま、恥骨から胸骨を意識して、胸骨をグッと引き上げる。





②ひざの皿が外側を向くようにし、車のワイパーのイメージで内ももを使って両足を左右に揺らす。

気持ちいいと感じるくらいの回数を行いましょ う。