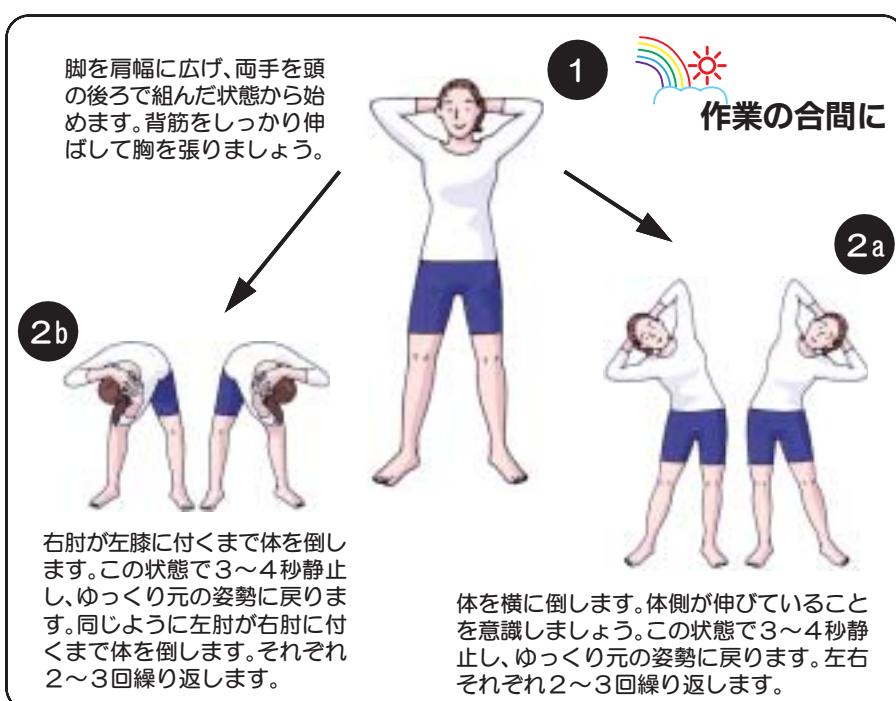
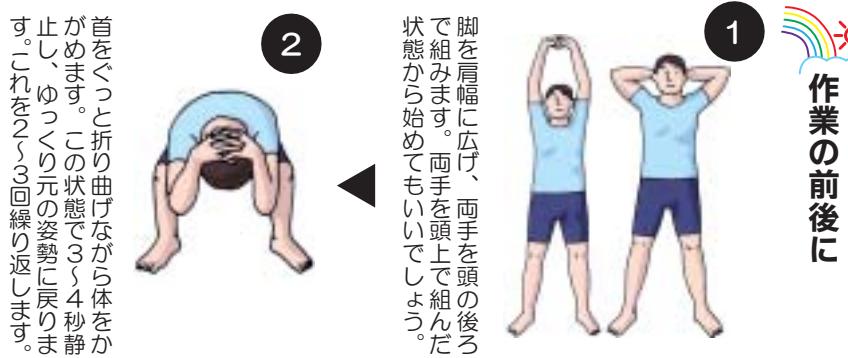


今日も一日、
生き生きと！

みんなの 健康体操

監修：日本体育大学運動方法
体操研究室教授・荒木達雄



体操は体を七つの部位に分けて考えます。



（1）首
重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

（2）腕
日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

（3）脚
足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けた部位的な運動があります。部位的な運動では、それをおこなう「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」となどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

（4）胸
呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

（5）体側
体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

（6）背腹
上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心になじつたり回したりして柔軟性を高めます。

（7）腰
ねじる・回す