



前回の「股関節周身体操」はいかがでしたか。今回は手足遊びの体操を紹介します。

手足遊びは子供の成長段階では「寝返り」の前段階の運動にあたります。寝返りは行動の第一歩です。始めは首を向けるだけだった動きが「こうしたい」という思いを実現させていきます。特に指さしなどは心の発達にも重要な動きです。あおむけやうつぶせて手足を動かすことで、身体をほぐし関節や筋肉を刺激し、動く準備を進めます。今回ご紹介する体操は、手足を

## 手足遊びの体操

### ストレッチ感で身体改善を

動かし可動域を広げていく真①。

動かす可動域を広げていく体操です。ゆったりとした呼吸でストレッチ感(温かい気持ちがいい)を感じ、身体の改善を行います。

セルフコンディショニング(手脚遊びの体操①)

①足首曲げ伸ばし あおむけに寝て、片足を挙げます。ひざ裏を持ち足首を曲げ伸ばしします(20回、写

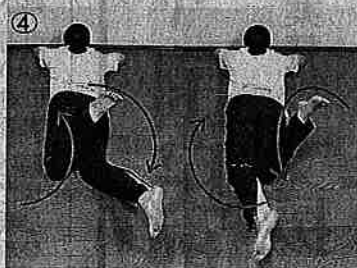


②手足上げシャッフル あおむけに寝て両膝を曲げます。両手両足を浮かして腕、太ももをブラブラ揺らします。骨と筋肉がついている部分をはがすようにゆとりをもちましょう(10秒・3セット、同②)。

③お尻けり うつぶせて寝て両手をあごの下に置き両膝を交互に曲げ伸ばしをしてお尻を交互にけります(50回、同③)。



④交互膝回し ③の姿勢で両足を交互に動かして膝回しをします。片脚を時計回りに、逆脚を反時計回りにします。リズムよく行いましょう(両方向 50回ずつ、



同④)。

赤ちゃんは遊びやおしめ、ミルクなど何かしたい時やしてもらいたい時に寝返りをします。「こうしたい」「何かしてほしい」という積極的なエネルギーが身体を動かしているのです。積極的な気持ちで動いている赤ちゃんの筋肉はとても柔らかくしなやかなものです。トップ選手の筋肉が柔らかいのはよく言われることですが、コーチや先生にやらされて感情を抑制

してトレーニングを行うと、筋肉は硬くなります。夢や目標を持ち、集中してトレーニングすることで質の良い筋肉が出来ていきます。積極的な気持ちで取り組むことが成長の鍵です。目標をもって、出来ることを楽しみながら集中してやり続けていきましょう。問題のある人は専門家に相談してください。(日暮恭子・フライントボディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「フライントボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
<http://www.bb1992.com/training/index.html>