



脳ミングアップ-1

<所要時間：2分>

<ねらい> ●脳に刺激をあたえてウォーミングアップ

脳ミングアップをはじめます。



①



①手のひらとひらをあわせて、すりあわせましょう。多くの神経細胞があつまると、手を動かすことで、脳を活性化し、よりよい体操にしましょう。

手の甲もさすっていきましょう。全体をさすったあと、骨のすきまを1本1本さすって刺激をあたえます。

反対の手も同じようにやっていきましょう。

手の指は、手首まで骨がつづいてますので、手首の根本から指先までさすりましょう。

②つぎに全身を軽くたたきます。まずは手首、ひじ、肩。反対の手首、ひじ、肩。両方の足首、ふくらはぎ、ひざ、ふともも、そしておなかをたたきます。

今日の調子はいかがですか？
痛いところや、違和感のあるところがありましたら、今日は無理をしない程度に体操をしましょう。



②



アドバイス

時おり、雑談をいれながらおこなうと雰囲気良くなります。

運動レベル:★★☆



下肢(1)-1 足指グーチョキパー

<所要時間:2分>

<ねらい>

- 足指1本1本に力をつける、足裏の筋肉をつける。(転倒予防)
- 足指を意識して動かすことで全身の血行がよくなります。



足指の体そうをします。

- ①足指でグーを作ります。
- ②指の関節が5個うきあがりますか？関節がでると、しっかりと力が入りふんばれる足です。
- ③足指で親指が上のチョキを作ります。
- ④足指で親指が下のチョキを作ります。おもいきりおこなうと足がつる可能性があるので、ゆっくり力を入れましょう。

ポイント

チョキを作るには、しっかり頭の指令がいきとどかないとできません。頭と足指はつながっていますか？

- ⑤足指でパーを作ります
指と指の間にすき間ができますか？指と指の間をしっかりとひろげることで血流が良くなります。グーチョキパーをつなげて3回くり返します。
(1)グー上のチョキ下のチョキパー→(2)グー上のチョキ下のチョキパー→(3)グー上のチョキ下のチョキパー

アドバイス

くつやくつ下をはいている場合は中で意識をして行いましょう。

ポイント

足指はバランスをとるためにとても重要な部位です。

運動レベル:★★★



上肢(1)-2 肩関節のほぐし

<所要時間:2分>

<ねらい>

- 肩まわりの緊張をほぐし、肩関節を柔軟に動かせるようにする



肩関節の体そうをはじめます。

- ① まずは、肩の上下です。肩の力を抜き、右手を右肩において、右肘を上下に動かします。ゆっくり5回くり返します。せ~の! いーち、にーい、さーん… 左も同様におこないます。せ~の! いーち、にーい、さーん…

② つぎは、肩の前後です。

肩の力を抜き、両手を肩の上ののせます
両肘を胸の前で合わせます。
両肘をうしろに引いて、胸をひろげ、肩甲骨をよせていきます。
前、うしろにゆっくり5回くり返します。
せ~の! いーち、にーい、さーん…



③ つぎは、肩の回転です。

両肩に手をおいたまま肘で円を描くように前からうしろに回します。ゆっくり3回まわしてみましよう。
せ~の! いーち、にーい、さーん
今度は、うしろから前に回してみましよう。同じく3回まわしてみましよう。
せ~の! いーち、にーい、さーん

アドバイス

肩の痛みがあるときは、無理をしないで、できるところでまわしましょう。