

いい姿勢になるために



# 8ツピーポーズ

なまえ



2014.11.13  
不動寺小

☆毎日やってみよう。続けると、姿勢がよくなるだけでなく、いろんな運動ができるようになるよ！

<p><b>足指ジャンケン</b></p>	<p>目的 足の裏の筋肉をやわらかくする。 方法 足を伸ばし、足の指で、グーチョキ逆チョキパーをする。 解説 靴を履いているため、「大地をつかむ」という感覚が失われている。足指を動かすことで、その機能を取り戻せる。</p>	<p>10回</p>
<p><b>うつぶせ体幹</b></p>	<p>目的 体が一本の柱になるのを意識して腹筋をきたえる。 方法 両肘と両足の4点で体を支え20秒間キープ。できない場合は10秒から始める。無理なら膝をつけて難易度を下げる。楽にできるようなら30秒にし、さらに片足を上げて3点にする。 解説 肋骨を占めて、体幹の筋肉に力を入れる。また、おしりにもぐっと力を入れて骨盤の位置を整える（お尻に力が入らないと「への字」になる）。</p>	<p>20秒</p>
<p><b>スター</b></p>	<p>目的 横向きで柱を作り、脇腹の筋肉をきたえる。 方法 横向きになり、下側の手と足で体を支え、上側の手と足を広げる。その姿勢で体を一直線にキープする。反対向きもする。 解説 できない場合は、上側の手足を閉じる場所から始める。脚を大きく広げられると、股関節周辺の筋肉も使われ、強度も高まる。</p>	<p>20秒</p>
<p><b>水魚のポーズ</b></p>	<p>目的 体の後ろ面の筋肉をきたえる。 方法 うつ伏せになり、両手を背中側に回して、両足首を持つ。胸をそらして、顔をあげた状態で20秒キープする。 解説 脊柱起立筋、大殿筋、ハムストリングスを使って体をそらす。胸をしっかりそらして、できるだけ丸くなるようにするとよい。天使の羽根（肩甲骨）をしっかり寄せよう！</p>	<p>20秒</p>
<p><b>とんぼバランス</b></p>	<p>目的 太もも裏側のストレッチ 方法 片足で立ち、両手を広げてからを前に倒し、バランスを保った状態で3秒キープする。軸足の太ももの裏側が伸びていることを意識する。 解説 頭のおへんから足先まで、まっすぐピンと伸ばすこと。上げた脚が下がってしまうと、しっかりストレッチができない。</p>	<p>左右5回</p>
<p><b>さかだち</b></p>	<p>目的 上半身をきたえる。 方法 子どもが逆立ちして、親が支える。または壁に向かって行う。手のひらを肩幅に置き肘をしっかり伸ばし、目線は床を見たまま、脚をふりあげる。 解説 できない人は上半身の筋力が弱く、跳び箱や鉄棒を行う際に体を支えられない可能性がある。また体幹が弱いと体が反ってしまう。</p>	<p>10秒</p>
<p><b>ランジ</b></p>	<p>目的 股関節の動きがスムーズになり、お尻や太ももを引き締める。 方法 背筋を伸ばし片方の膝を抱えた姿勢から、片脚を前に踏み出す。上半身は直立のまま、前膝は直角にし、前に出ないようにする。後ろ膝は地面につけない。 解説 踏み出した足が着地するとき、ぐらつかないように体幹や下半身の筋肉でしっかり体を支える。できるようになったら、一歩ずつ進んだり、上体をひねったりするとよい。</p>	<p>左右5回</p>
<p><b>8呼吸コブラのポーズ</b></p>	<p>目的 おなかの中の内臓を活発に動かし、背骨や背筋の歪みを矯正する。 方法 うつ伏せで1. 脇を45度を開き、2. 3で徐々に上体を上げ、4で上を向く。5. 6. 7. 8でうつ伏せに戻る。この動きを10回繰り返す。 解説 慣れてくると、どんどん後ろの視界が見えてくる。肩の力を抜き、肩甲骨を引き寄せ、床に背中を押し付ける感じにするとよい。</p>	<p>10回</p>

