

前回の「魚の体操」はいかがでしたか？ 今回も体幹の体操を紹介します。

今回は「爬虫類の体操」です。身体を左右にクネクネ動かしながら腕や脚をその動きに連動させます。通常の進化は魚類→両生類→爬虫類→哺乳類の順ですが、両生類の動きは少し強度が高くなるので爬虫類（ワニ、トカゲ、カメなど）の体操から紹介します。爬虫類の体操とは？ 「爬虫」は地を這うと言う意味で、地を這う動きの体操です。昔からスポーツ選手のトレーニングや、幼児の発育等に



## 爬虫類の体操

### 地を這う動き 左右にクネクネ

達の体操として行われています。

今回紹介する体操は、一般の人でも簡単に出来るようにアレンジしたものです。自分の体力レベルに合わせて楽しく気持ちよくトレーニングしましょう。



①爬虫類ストレッチ1  
まっすぐにうつ伏せに寝ます。左(右)体側に、左(右)膝を上げた姿勢になります。その姿勢のままリラックスして呼吸を3〜5回おこないます(左右各4回ずつ、写真①)。



②爬虫類ストレッチ2  
両手を組んで頭の上に乗せ(首回りが苦しい方は両手を顔の下においてください)首の向きを左(右)に向いて①のストレッチと同様におこないます。首の向きは向きやすい方から行いましょう。その姿勢のままリラックスして呼吸を3〜5回おこないます(左右各4回ずつ、同②)。



③爬虫類体操1 ①の姿勢を左右交互に脚を上げます。上げやすい脚からスタートし、軽く脚を上げるレベルから行いましょう(20往復、同③)。



④爬虫類体操2 ③の体操をハンザイの姿勢から、膝(太もも)と肘がタッチする様に、上半身と下半身を連動させて左右交互にリズムよく行いましょう。膝と肘は無理にタッチしなくても身体をクネクネ気持ちよく体操できれば効果があります(20往復、同④)。

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)

体操でも左右に身体をクネクネ動かす種目があります。スポーツ科学が進歩した現在では、いろいろな形で健康管理やトップアスリートのトレーニングとして取り入れられています。皆さんも「トレーニングらいふ」で生物の原点からアプローチしてみましよう。問題のある人は専門家に相談して下さい。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)