



前回の「両生類の体操①」はいかがでしたか？ 今回も「両生類の体操」を紹介します。人類が二足歩行に進化し、効率よく生活ができて便利な世の中になった代償として、現在、高齢者の転倒による事故など健康体力が問題になっていきます。生涯自立して生活するため、積極的に健康体力を維持増進して行く必要もあり、転倒予防トレーニング（体操）や介護予防トレーニング、脳トレーニングなどは、ほとんどの人が聞いた事があるほど一般的になってきました。

## 両生類の体操 ②

### 動作一つでしゃがんだ姿勢に

日常生活に支障がない時期から健康体力の維持増進に意欲的に取り組まれる人も少しずつ増えてきています。ゆとりのあるライフスタイル（生活にかかる運動強度）を「トレーニングらしいふ」で身につけましょう。「爬虫類・両生類」のトレーニングは日頃あまり使わない動作ですが、生活にゆとりを作るためにトライしてみましよう。日常生活に支障のある人は無理をしないでください。



日常生活に支障がない時期から健康体力の維持増進に意欲的に取り組まれる人も少しずつ増えてきています。ゆとりのあるライフスタイル（生活にかかる運動強度）を「トレーニングらしいふ」で身につけましょう。「爬虫類・両生類」のトレーニングは日頃あまり使わない動作ですが、生活にゆとりを作るためにトライしてみましよう。日常生活に支障のある人は無理をしないでください。

セルフコンディショニング（両生類の体操）  
①両生類体操① 上体をまっすく踏み出します。上体をまっすくの姿勢に戻したら逆の足を同じように踏み出します。交互にリズムよく10往復行います。写真①。

②両生類体操② 上体をまっすくの姿勢から片足を手の横に踏み出します。姿勢を戻したら逆の足を同じように踏み出します。交互にリズムよく10往復行います。写真②。

③両生類体操③ 上体をまっすくの姿勢から両足をそろえてまっすくしゃがみます（10往復、同②）。

④両生類体操④ 上体をまっすくの姿勢から股割りの姿勢になります（10往復、同③）。

⑤ 体力のある人は、足を踏み込む姿勢や、股割りの姿勢で手を前に出してみましよう。同⑤。

今回の体操の目的は、寝

転んだ状態から一回の動作でしゃがんだ姿勢になる運動レベルの高いトレーニングです。通常「寝転んだ状態」の順番で動き作りはしていきますが「寝返り」のお座り「ハイハイ」立ち上がり「股割り」の順番で動き作りはしていきますが「寝返り」のお座り「ハイハイ」立ち上がり「股割り」の順番で動き作りはしていきます。座り「ハイハイ」立ち上がり「股割り」の中で、うまく動かせない動作があると今回のような姿勢を大きく変化させる運動は難しくなります。現役のスポーツ選手でも問題あるケースが多く見られます。うまくできない人は無理をしないで、

次号から紹介する基本動作のコンディショニング（健康体操）をお勧めします。問題のある人は一度専門家に相談してみてください。（日暮恭子・フライトボディ アスレチックトレーナー）