



前回の足指体操はいかがでしたか？ 今回で「トレーニングらいふ」が75回目となりました。簡単に行える柔軟チェックや健康アップ体操、筋力チェック、様々なコンディショニングやトレーニング方法をご紹介します。健康の維持・増進のために、またスポーツパフォーマンス向上のヒントとしてぜひ活用ください。今回は2015年最後の「トレーニングらいふ」です。今までご紹介してきたメニューを組み合わせて、「朝イチ健康アップ体操」をご紹介します。回数

### 朝イチ健康アップ体操

## 無理せず1〜6回を目安に



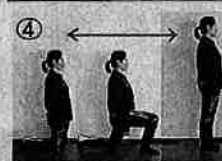
①腕を上げて背伸びをしましょう。(セルフコンディショニング)



②背伸びの状態、左右に体を揺らします。(魚の体操)  
③身体を横に曲げてバナナストレッチをしましょう。(セルフコンディショニング)



④右足を左足に乗せて足をクロスし、顔を右へ向けて深呼吸します。足と顔の向きを入れ替えて同様に行います。  
⑤膝を曲げて左右に膝を倒します(腰痛体操、ここまで写真①)。  
⑥ゆっくり体を起こします(スロー腹筋)



⑦座った状態で前屈をします。  
⑧開脚左右タッチ(セルフコンディショニング)  
⑨身体を横に倒し、そのまま正座をします(正座のチェック、ここまで同②)。  
⑩四つんばいになり、腰を左右に揺らし、肩入れ上体を反らしをしましょう。(上体反らしの健康アップ体操)



⑪上体反らしから片足を前に出し股割り肘をつけてストレッチ(爬虫(はちゅう)類体操)  
⑫正座から床に手をついた状態で片足を前にだし前後開脚ストレッチ。手になしでも行います(ここまで同③)。  
⑬膝立ちをした状態から前に足を一歩出して立ち上がり、元の位置に戻ります。(セルフコンディショニング)  
⑭気をつけの姿勢から、足を肩幅よりやや広めにして、少し(40度程度)外へ向けます。その姿勢のままお尻を後ろに引きながら相撲スクワットをしましょう。(下肢トレーニング)  
⑮足は肩幅のまま姿勢よく立ちます。そのまま片腕を上げて交互に体側をしましょう。(首の健康アップ体操)  
⑯最後に前屈屈伸から深呼吸をしましょう(前屈の健康アップ体操、ここまで同④)。

朝の目覚めから、体を起こすまでの流れになっています。これで年末年始の運動不足も解消！ 身体に問題のある方は専門家へ相談の上行ってください。(日暮恭子・フライトボディアシスタントトレーナー)

次回(来年1月23日)に掲載します。