

宇佐っ子体カアップ!

編集責任 吉田忠弘 2017. 9. 15

体カアップのひけつは「神経」にあり?



う～ん、そんなにきつなく運動能力アップできる良いトレーニングはないものか・・・。

宇佐っ子は毎日運動会の組体操や団体競技、ランニングなどの練習によくがんばっていますね。



あ、校長先生、運動会練習で疲れていてもできる良い運動を何かご存知ですか?

それなら、くねくね体操・がにがに体操というものがありますよ。



くねくね体操

運動能力の低下。これは大人だけではなく子どもの間でも今は、深刻な問題とされています。そこで今話題となっているのは「くねくね体操」です。これは運動をするときに大切な「神経」の伝達をよくして「神経」のつながりをよくして運動能力の向上が期待できる簡単な運動といえます。

参考

NHK『ためしてガッテン!』



<くねくね体操①くの字>



頭を固定して、こしを左右に動かして体全体で「くの字」をえがくイメージで左右にゆらします。

<くねくね体操②Sの字>



肩と腰を左右に平行移動させるように肩を先に動かし、腰が後から追いかけるようにゆらします。肩の高さを変えないように意識します。くねくね体操と違い、頭も左右に動きます。

<がにがに体操>



カニさんのようなポーズで用意します。



左右交互に、ひじにひざをくっつけます。難しい場合は、上げたひざに手でタッチをしましょう。



なるほど、これは家でテレビを見ながら行うなど、手軽にできる運動ですね。くねくね体操・がにがに体操では、「神経」の伝達をよくすることで、きつい運動ではないのに運動能力の向上を期待できるということです。よければお家の方も一緒にやってみませんか?