



## みんなの健康体操

監修：日本体育大学運動方法  
体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



### 部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けるときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

**(3) 脚**  
挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ  
身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

**(4) 胸**  
伸展(伸ばし広げる)  
呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

**(5) 体側 (6) 背腹**  
曲げ伸ばす・倒す  
体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

**(1) 首**  
曲げ伸ばす・回す・ねじる  
重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

**(2) 腕**  
挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

**(7) 腰**  
ねじる・回す  
上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

**作業の前後に**

1 足を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもよいでしょう。

2 首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。1~2分、2~3回繰り返します。

**作業の合間に**

1 足を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかりと伸ばして胸を張りましょう。

2a 体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します。

2b 右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します。