

元気のみなもと!

※本年度は東北福祉大特任准教授の鈴木玲子先生がカムバックします! 引き続きよろしくお祈いします

取材協力



東北福祉大特任准教授・健康運動指導士
鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室の「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキングなどの健康づくりを推進している。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしもサビないで」に合わせたロコモ体操、ロコモ予防トレーニングの健康グッズ「ロコモ先生」が好評。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。昨年8月に発売した「地域運動リーダー おたすけBGM集」の監修も務めた。



全身を伸ばしながら 金太郎体操 ②「四股踏み体操」編

年齢を重ねて筋力が落ちると、歩く・座る動作が難しくなります。鈴木玲子先生が考案・監修した「金太郎体操」では、体全体を伸ばし、さらに歩く・座る動作に必要な筋肉を鍛えられます。1回目は主に座る力を鍛える「天つき体操」に取り組みました。今回は軸足で踏ん張る力をつける「四股踏み体操」にチャレンジしましょう。

モデル/「仙台元気塾」スタッフ 佐藤 みなも

- ① 右足を軸にして軽くホップし、左足を上げる。左足は軽く膝を曲げ、上げ過ぎたり下げ過ぎたりしない。この時右腕を曲げて、左腕は伸ばす

- ② 軽くホップしながら左足を軸に変え、右足を上げて、腕のポーズも左右逆にする

- ③ 軽くホップしながら右足を軸にし、左足を上げて、腕のポーズも①に戻す

- ④ ③のポーズのまま、もう一度軽くホップして体を右に倒し、左足を先ほどよりも少し上に開いた状態で3秒キープ



①～④に取り組んだら、次は「左足→右足→左足」の順でチャレンジしましょう

注意

素早く軸足を変えるのが難しい場合は、自分のペースでゆっくり行いましょう

まとめ

片足で立つポーズをキープするのは、足の「踏ん張る力」を鍛えるのに効果があります。これはつまずいて転びそうになった時などに体を支えられる力がつくため、大きなけがを防ぐことにつながります。