

2021年3月号：今回は動的ストレッチをエアロビクスの準備運動を例に紹介します。静的ストレッチと比べ、どの部位の運動、ストレッチなのかわかりにくいので、対象筋肉を意識して行うことが重要です。体力に合わせて回数を変えて構いません。エアロビクスは8カウントを原則とします。上級編は次号。

①その場足踏み (march)：左右交互に足踏み8カウント、4～8セット、腕は前後に振り、徐々に大きくします。最後の2セットは足踏みしながら深呼吸をしましょう。呼吸を吸うときに4カウントで軽く肘を曲げて腕を横に広げながら持ち上げて、頭上に交差させ、次いで、4カウントで吐きながら、元に戻します。

②ステップタッチ (step touch)：1カウント目は右足を真横右方向に一步移動し、2カウント目で右足のそばに左足を寄せ、つま先タッチします。次いで左足から、反対側に同じ動作を行います。2往復で8カウント、4～8セット、手は腰に当てておくか、腕は広げて、足を揃えた時に前で手をたたく動作 (clap) を行います。③この後、ステップタッチをしながら、右移動のとき左腕を頭上に上げ体側を伸展させます。2～4セット行って、脚を広げて静的ストレッチに移行します。次いで反対側の動的静的ストレッチを行います。

④レッグカール (leg curl)：ステップタッチのように1カウント目に右へステップして体重をのせ、2カウント目で左膝を曲げて足を腿からお尻の裏につけるようにします。次いで左足から、反対側に同じ動作を行います。2往復で8カウント、4～8セット、腕は前から肘が体側のわきを通るように引き寄せます。

⑤ニーアップ (knee up)：1カウント目で前方に右足を一步ステップし、2カウント目で左膝を曲げた状態で斜め前方に持ち上げます。左足をもとの位置に戻し、次のカウントで右足も戻します。5カウント目から同じ動作を反対側で行い、2往復で8カウント、4～8セット。できそうな方は、右の場合、右足ステップと同時に右腕を前方に伸ばし、左膝を上げた時に右肘を膝に引き付けます。

⑥左前で足を前後縦方向に広げ、2カウントで両腕を斜め上方に持ち上げながら、体重を前足の方向に乗せ、右踵を上げます。2カウントで踵を床につけながら体重を両足にかけます。腕は肘を曲げて体側に引き寄せます。右ふくらはぎを意識して行いましょう。4～8セットしてその後、静的ストレッチに移行します。

⑦左前で足を縦方向に広げた状態から後ろ側の右踵を上げ、2カウントで10～20 cm、体を真下におろします。2カウントで元の位置に戻り、腕は軽く肘を曲げ伸ばし (arm curl) しましょう。4～8セットして、静的ストレッチは骨盤を前方に引き上げて腸腰筋の伸展をさせます。脚付け根の伸びを感じます。

⑧右後ろ足を半歩引き寄せ、姿勢よく立った位置から腰を曲げて、2カウントで左大腿後面 (ハムストリング) を伸展させます。曲げるときに右手を前方に水平位置まで挙上します。4～8セットしてその後、静的ストレッチに移行します。

⑥⑦⑧を左右交代して動、静的ストレッチを行います。