

ウォーキングの前に
歩歩歩

～あおばの呼吸～

誰でもカンタン約3分

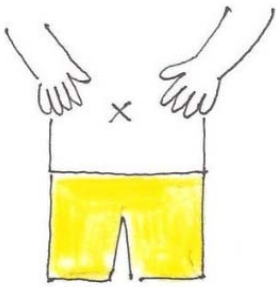
歩歩歩

酸素スイスイ体操

ウォーキングは有酸素運動の1つです。

正しい呼吸法により、ウォーキングをより効果的に、そしてつまずき防止に、
太極拳の動きを取り入れた体操を紹介します。

体操の前に！
深呼吸



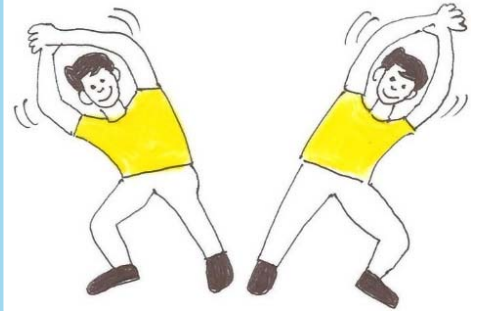
足を肩幅程度に開き、両手をおへそにあて、風船をふくらますよう息を吸い、ゆっくり吐きます。

① 肩甲骨まわし



手を合わせ息を吸いながら頭上に手を挙げ、吐きながら肩甲骨を意識し、両手をさげます。
反対回りも同様に行います。

② 横隔膜のばし



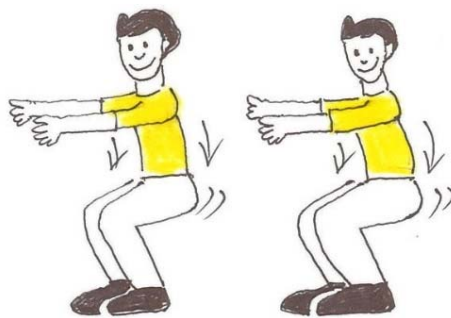
右手を左手で押さえ、上半身を左に curve、呼吸が深くなるようにわき腹を伸ばします。反対側も同様に行います。

③ 全身ゆらゆら



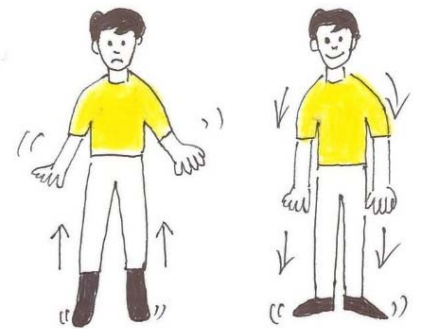
太極拳の「スワイショウ」の動きを取り入れます。足を肩幅程度に開き、骨盤を意識し、左右に上半身と腕を振ります。

④ スクワット



息を吸い、吐きながら腰・膝を曲げて体を下げていきます。そこで数秒体勢をキープし、息を吸いながら戻します。
これを2～3回繰り返します。

⑤ かかとおとし



息を吸い、かかとをあげます。数秒つま先で立ち、息を吐きながらストンと、かかとを落とします。
これを2～3回繰り返します。

【制作】みらいづくり大学



この体操はみらいづくり大学(※)の受講生が考案し、桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部の尾山研究室にご助言いただきました。
※青葉区役所が開催する地域の担い手を育成する区民向け講座

(体操の動画はこちら)



【問い合わせ】青葉区役所地域力推進担当

TEL: 045-978-2286 メール: ao-chiikiryou@city.yokohama.jp

【令和3年1月発行】