

スポーツ知識

専門家に聞く・第25回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎 直宏

うらやす体操

「うらやす体操」は、平成28年2月に誕生した浦安市総合体育館オリジナルの健康体操です。浦安市民の方がみんなで楽しく気軽にからだを動かし、健康でいきいきとした生活を送るきっかけになるように、との思いを込めて制作しました。

浦安にゆかりのある海、それを基点に輝かしい未来に向かって元気に飛躍する“これからの浦安”をイメージして制作し、宮川彬良氏の作・編曲による音楽と、順天堂大学名誉教授 武井正子氏の体操監修により、パワフルで躍動感溢れる音楽と、ダンスの要素を取り入れた軽快な動きで楽しく行うことができる体操が完成しました。

「うらやす体操」では、大きな筋群を中心に全身をのびのびと動かすことができ、柔軟性や筋力、バランス感覚や瞬発力といった、元気でいるために重要な体力要素に刺激を与えることが期待できます。

「うらやす体操」の流れは、前奏で踵の上げ下げから始まり“うらやす”をイメージした6つの動作を2回くり返し、最後は深呼吸で終わります。今回はその6つの動作の中から、3つの動作をご紹介します！

1 輝く太陽が浦安のまちを照らしてゆく！

■腕と胸の運動

- 両手を握って胸の前におき(1,2)
- 斜め下に腕を伸ばし手を開く(3,4)
- 同様に肩の高さ(5,6,7,8)
- 同様に真上に(①②,③④)

- 両手を握ったり開いたり、また肘の

曲げ伸ばしをしながら3呼吸で徐々に

もとの位置まで下げていく(⑤⑥,⑦⑧)

※以上を左から繰り返す。



ポイント

- ・指先までしっかりと開き、音楽の抑揚に合わせてメリハリよく動きましょう。
- ・肩関節の動きに制限のある方は、腕の挙げる高さを調節しましょう。

ポイント

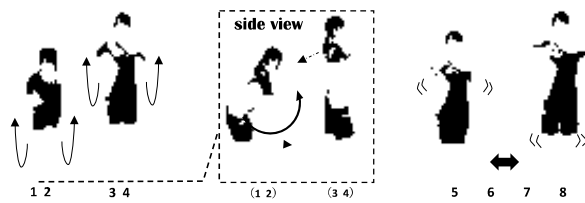
- ・3回に分けて、パッパッパッと音楽の抑揚に合わせてメリハリよく動きましょう。

2 広く豊かな海へ力強く船を漕ぎ出そう！

■背中・腰の運動と脚のストレッチ

- 右踵を一步前に出し上体は前傾する。
- 両腕を下から上に振り上げ船を漕ぐように動かす(1,2,3,4)
- 上記を3回繰り返して右足を元の位置へ閉じる。
- 両こぶしは胸の前におき、両脇の開閉、同時に両膝の曲げ伸ばしをリズムカルに3回行う(5,6,7,8)

※以上を左から繰り返す。



ポイント

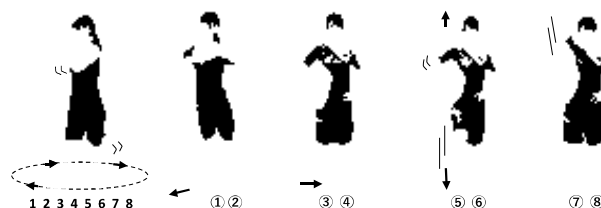
- ・視線は前方へ向け、背が丸まりすぎないように気をつけましょう
- ・腰の痛い方は、上体の傾ける角度を浅くしましょう。

3 浦安の輝く未来に向かってレッツゴー!!

■複合的な動きで調整力の強化

- 右脚から右へ円を描くように歩く(1,2,3,4,5,6,7,8)
- 右脚を右斜め前へ一歩踏み込み両手は胸の高さで横へ開く(①,②)
- 右脚を元へ戻し両手は腰へ添える(③,④)
- 右足で床を鳴らすように3回踏み込み、同時に右のこぶしを3回頭上へ突き上げる。(⑤,⑥,⑦⑧)

※以上を左から繰り返す。



ポイント

- ・エイエイオー！のかけ声とともに元気よく行いましょう。

体操は子どもから高齢者までの幅広い年齢層、健康度・体力の差、性別など、自己の体調に合わせて気軽にできる身体運動です。上半身や下半身だけでも運動効果が期待できますので、まずは無理せずできるところから、慣れてきたら徐々に力強く伸びやかに動くようにしてみましょう。元気いっぴいの体操で、カラダもココロもリフレッシュ!!

「うらやす体操」のDVDを浦安市総合体育館で配布しておりますので、日々の健康維持や体力向上に、ぜひこの体操をご活用ください！（数に限りがありますのでご了承下さい。）

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館 トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27（体育館）

☎047-355-1110

浦安市猫実1-18-15（武道館）

☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）

●休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日

●使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円

※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。