

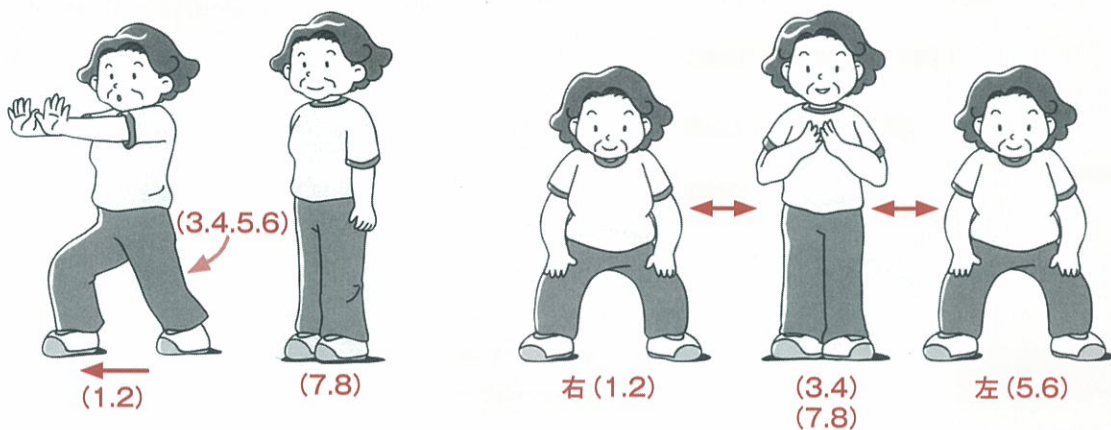
いつでも気軽に

カラダがほぐれ、元気になる体操④

順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井 正子

ドイツで行われたサッカー女子ワールドカップで日本代表のなでしこジャパンが、世界ランキング1位のアメリカをPK戦で破り、念願の初優勝を飾りました。「最後まであきらめない」選手達の姿にどれだけ多くの人たちが勇気づけられ、未来に夢と希望をつないだことでしょう。私たちも「もう年齢だから」とあきらめないで、いつまでも元気で過ごせるように足腰を鍛えておきましょう。あきらめずに、少しずつ大きく踏みだすと、驚くほど体力がつきます。

軽く足踏みをしてからはじめましょう。



① 大きな一歩 右足を一步大きく踏み出し(1.2)、左膝を床に近づけるようにゆっくり腰を落とす(3.4.5.6)。踏み出した足で床を蹴って、元の姿勢に戻る(7.8)。交互に10回

② 横にも一歩 右足を右に出し、膝を曲げて両手を膝におく(1.2)。元に戻して膝を伸ばし、拍手2回(3.4)。左足を左に出し膝を曲げて、両手を膝に(5.6)、元に戻して膝を伸ばし、拍手2回(7.8)。以上を5回。

避難所や仮設住宅で、またふだんのクラブ活動にも活用ください。