

## <ウォーミングアップ・エクササイズ>

ダイナミックな運動を始める前の準備

原則；最初はゆっくりした動作、リズムで行い、徐々に深く、

またリズムカルに動かすようにして、関節可動域を拡げていきます。

関節の可動域が広がってきたら、徐々に力を入れ、しっかり動作していきましょう。

**無理は禁物です。出来る範囲で良いので、少しずつ動作に慣れていきましょう。**

### 1) 膝の屈伸運動

個人差はありますが、できるだけ踵は上げないようにし、まずは、

膝を開かないようにして行います。最初はゆっくり、

膝の状態に合わせて曲げ伸ばしし、だんだんリズムをあげ、

弾みをつけて行えると良いでしょう。

### 2) 伸脚（左右行います）

脚を開き、一方の足を曲げ、反対側の脚を伸ばします。

少し腰を引くようにすると動作しやすいと思います。最初はゆっくり、徐々に

腰を落として膝を深く曲げます。反対の脚は逆にしっかり伸ばしましょう。

肘を使って股関節を出来るだけ開き、可動域を拡げるよう意識していきましょう。

### 3) 股割り

左右の肘を使って股関節を出来るだけ開き、リラックスして腰を落とすことで、

股関節の可動域を拡げるよう意識していきましょう。この時、背筋を伸ばします。

また、さらに腰を左右に動かすことで股関節の筋肉を刺激します。

### 4) 肩入れ

股割りの姿勢のまま、背筋を伸ばして膝に手を当て肘を伸ばします。上半身と

下半身のねじれを作り、腰の筋肉を刺激します。

### 5) 前後開脚（両脚）

後ろ足の膝は地面につけてかまいません。前脚の膝はおおよそ90度、腰に手を当て

少しずつ腰を前にもっていくようにします。上体は起こしておきましょう。

### 6) 上体と体側のストレッチ

脚を肩幅より少し開き、両手を上に挙げて背伸びの姿勢をつくり、しっかり上に伸びる

その後、ゆっくり左右に倒し、背骨の左右への動きを行います。

### 7) 肩関節の動きづくり

肩に手をおき、肘を大きく回します。肘が大きく円を描くように動かしましょう。

前回しと後ろ回し、最初はゆっくり、少しずつ早めます。息を止めてはいけません。

### 8) くねくね体操（コオディネーショントレーニング）

**コオディネーショントレーニングは、徳島大学の荒木教授が開発した運動法**です。

最初は、”く”の字体操から

この運動は**胸部と腹部の連動性を高めることで”身体像”を感じることを目的**としています。

頭をまっすぐ立てようと意識して動くことが大切です。腰を左右にゆっくり動かします。

正面から見た時、頭と腰と脚がちょうど”く”の字になるように、動かします。  
重要なことは、頭や肩、腰の位置がどこにあるかを意識しながら動かすことです。  
**最初はゆっくり動かし、振り子のように、動かす範囲を少しずつ広げてゆきます。**  
単純な音や声に合わせて、疲れや痛みが出ない範囲で無理なく行いましょう。

続いて、”S”の字体操へと移行

今度は、頭、肩、腰が左右に動いていく体操です。首を立て、肩を水平にずらして、腰がそれを追いかけるように。ほんの少しでも肩が先の動きだすことが重要です。  
**胸部と腹部を分離させる運動を通して、”身体像”を感じることを目的**としています。  
最初は両手を肩に当てて水平に動いているかを意識します。首を垂直に立て、一定のリズムで動きます。最初はうまくいなくても大丈夫、動画を見ながら動作を真似しつつ、自分の身体の中のどの部位がどの位置にあるかを意識しながら動くことが重要なポイントです。**普段あまり気にしていない肩や腰、胸部の動きに注意をむけて動作することそのものに脳と神経を刺激する大切な役割があります。「正面から見た時、肩と背骨と腰のラインがちょうど”S”の字になるように動かします」のがポイント**です。  
回数のカウントやメロディのある曲ではなく、単純な音や声に合わせて行うのが効果的。疲れや痛みが出ない範囲で無理なく行いましょう。

#### 9) ガニガニ体操(コオディネーショントレーニング)

この運動は**上肢と下肢の運動性を高めることで身体像を感じることを目的**としています。  
肘を曲げ、正面からみると、ちょうどカニのように見えるように構えます。次いで、膝を挙げ、それぞれの肘につくように交互に挙げます（まさにカニですね！）。  
**”く”の字体操と同じように、最初はゆっくり、徐々にテンポを上げていきます。**  
最後は、リズムによってテンポよくやってゆきましょう>

#### 10) ジャグリング（身近にある物を使って）

簡単な動作から始めましょう。一方方向だけでなく、いろいろやってみましょう。  
できる出来ないにこだわらず、チャレンジすること、楽しむことが重要です。

#### 11) タオルエクササイズ（肩甲骨の動きを良くする運動）

肩幅より広い幅でタオルを握り、肩の後ろ(少し離れたところで)上下します。  
肩甲骨が動いていることに意識を向けましょう。息をとめないように！  
次に、下ろしたところで手を軽く回しましょう。  
次は、片方の手を下に下げ、反対側の体側を伸ばします。肩甲骨が動いていることに意識を向けましょう。心地よいと思う程度でストレッチしてください。最初はゆっくりスタティックに、徐々に左右に動かしていきます。

#### 12) レッグランジ（下半身のウォーミングアップ）

脚を前後に踏み出します。つま先と膝はまっすぐ前に出します。この時、少し脚を大きめに踏み出し、前足の膝が90度くらいになるようにします。上体が前に倒れたり、左右にぶれないよう、まっすぐに起こしましょう。左右交互に踏み出します。次は左右です。前後の時と同じように一歩右に踏み出します。やや腰を後ろに引くように、背筋を伸ばした姿勢で、左右交互に行います。

ここに紹介したウォーミングアップ・エクササイズは、毎回全ての種目を実施する必要のあるわけではありません。**重要なことは、上肢と下肢、さらにそれを繋ぐ肩関節と股関節の動きをよくしていくように**、毎回12種の運動から最低 7,8種類を選び、必ず主運動に入る前にやるようにしましょう。

(補足)

この動画で紹介したコーディネーショントレーニング（くねくね、ガニガニ体操）について

この度、こうした緊急事態宣言下で皆さんから要望がありましたコーディネーショントレーニングについて、JACOT（日本コーディネーショントレーニング協会）では、これまでとても大切にしてきた「正しい動き」と「背景にある理論」をきちんとお伝えしたいという思いから、JACOT ホームページにおいて、公式動画を配信することとしました。

最近テレビ等で「くねくね体操」、「ガニガニ体操」として紹介されている「くの字・Sの字運動」「ラディアン」の動画が配信されています！ 考案者である荒木 秀夫 先生が見本・解説しているJACOTの公式動画です。

是非、ご家庭で取り組んでみてみてください！

#### 【URL】

第一弾「くの字・Sの字運動」（くねくね体操）

<https://jacot.jp/co-ordination-doj/menu>

第二弾「ラディアン」（ガニガニ体操）

<https://jacot.jp/co-ordination-doj/menu02/>

《学校のホームページ等でご紹介いただく場合》

ご紹介の際には、上記のURLと例文をご利用いただき、JACOTまで掲載されたページのURLや資料をご連絡ください。

《ご自身のSNS等でご紹介いただく場合》

上記のURLや例文の内容をご自由にご利用ください。

