

ゆっくりな動作で
やってみましょう！

3、腕を動かす

「腕を動かして快適な生活を目指そう」

腕は指や手の動きを助ける

腕は指や手、そして肩の間にあり細く長い部分です。肩の関節の動きを伝えて、指や手を細かく繊細で微妙な動きを引き出します。また、身体を支え、肘を曲げる、伸ばす、回旋するなど複雑な動きを行います。いろんな動きを共同・連携し動くことで、離れたところにあるものを、腕を伸ばして掴んだり、掴んだものを引き寄せたりというような動作があります。これは口に食べ物を運ぶ動作でありスムーズに動かすことで、快適な日常生活を送ることができます。

どんな風に動くのかな？

ポイントは、肘の動きが重要になります。肘を伸びるところまでしっかり伸ばす。曲がる場所までしっかりと曲げる。また、できるだけしっかり回旋させてみましょう。

肘がどのように動くのかな？と、観察しながら行うとより良い効果が出てきます。

さて、できるかな？

① “うなぎ”を逃すな

手を開いて移動させ、反対の手に付いたらしっかりと手を握ります。スムーズに流れるように行ってみましょう。上だけに行かないで、次は下にも移動してみましょう。

② 腕の回転

手を胸の前で合わせます。小指だけを付けたまま開き、顔を洗うように手を近づけます。手の甲を付けるように回転させて、身体の前方に手の甲をつけたまま肘を伸ばします。その動作の反対に行くと、元に戻ります。

③ オッキー！サンキュー！

左手の指でOKのサインを作ります。右手は肘を伸ばして、親指、人差し指、中指の三本の指を立てます。左手を前に伸ばしながら、親指、人差し指、中指の三本の指を立て、右手は指で反対にOKサインを作ります。左右交互に繰り返してみましょう。

④ ハンカチを落とすな

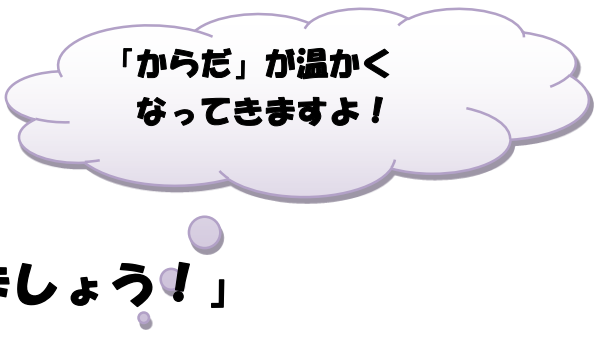
手に平にハンカチを置いて、腕全体を回旋させながらハンカチを落とさないように腰の方に手を回していきます。身体全体でバランスを保ちながら行いましょう。

⑤ どすこい・どすこい

右手はしっかりと肘を伸ばして手の平を開き前に付きます。左手は甲を下にしてこぶしを作り、肘を後方に弾きます。それを左右交互に行います。

指導上のポイント

- ・間違っても大丈夫です。笑いながら行いましょう。
- ・動かす部分に意識を集中して行うことが大切です。
- ・声を出して行うこともポイントの一つです。



「からだ」が温かくなってきましたよ！

4、肩を動かす

「いろいろな方向に動かしましょう！」

肩は寒い！

肩は、大きな関節でありながらあらゆる方向に動きます。そして腕や手、上半身、そして背中の方にある肩甲骨と連動・連携しながら複雑に動きます。大きく、力強いダイナミックな動きだけでなく、繊細で微妙な動きなど幅広い動きをします。腕を上にも上げる、下げる、内側外側、回すなど、いろんな動きをしてくれることで、私たちは豊かな生活を送ることができます。したがって日頃から肩をいろんな方向にしっかり動かし、上手にスムーズに動かせるようにしていきましょう。

どのように動かせばいいのかな？

肩を上手に動かすポイントは、背筋をしっかり伸ばして行うことです。姿勢を正すことで、肩がスムーズに動かすことができますので、しっかりと背筋を伸ばすことを意識して行いましょう。手を後ろに回す時などは、背中が曲がり丸くなっていることがよくあります。背中が丸くなっていると、視界も狭くなり動きも悪くなります。正しい綺麗な姿勢を意識するようにして動かしましょう。

動かしてみましょ！

① 胸広げ

肘を直角にし、顔の前で前腕をしっかりとつけます。そこからゆっくりと、両肘を後方に引いていきます。胸がしっかり開くようにします。繰り返します。

② 手を上に～肘を下に

手を合わせて、しっかり両手を上に伸ばします。次に肘を体側に付くような感じでゆっくりと下げます。

③ グー！背中カイカイ

前に肘を伸ばして、親指をしっかりと立てます。右手を上から背中の方に、左手は下から上にあげていきます。お互いの親指がつくような気持ちで行いましょう。

④ 背中で手組み

おしりのあたりで両手をしっかり組みます。肘を伸ばしながら手を上げていきましょう。肩甲骨を寄せるようにするとやりやすいです。

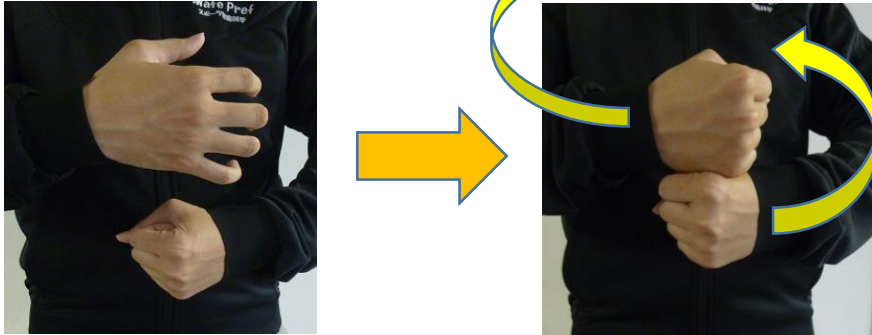
⑤ 肘回し

指先を肩に付けるようにします。その状態で肘を大きく回します。反対方向にも回してみましょ。

指導上のポイント

- ・反動をつけないように行いましょう
- ・姿勢を意識しながら行いましょう。
- ・普段なかなか動かさないところを重点にして行いましょう。

① “うなぎを” を逃すな



順序に
リズムよく！

②腕の回転

手前に回転させながら
引き寄せ手の甲を付ける



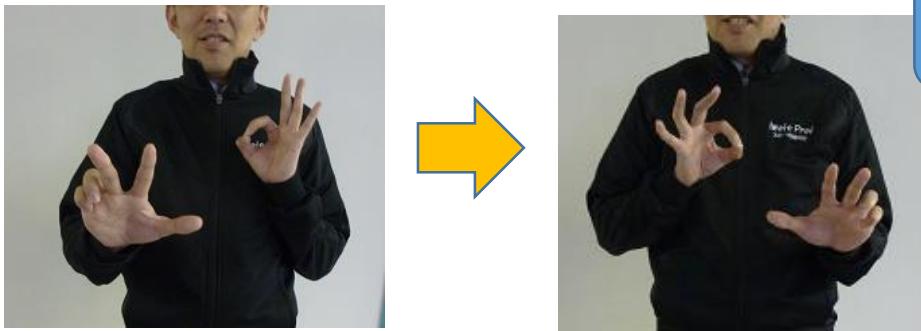
左右の小指を合わせる



手の甲を付けて
肘を伸ばしましょう！

①
チョッと
難しいですよ！

③オッケー！サンキュー！

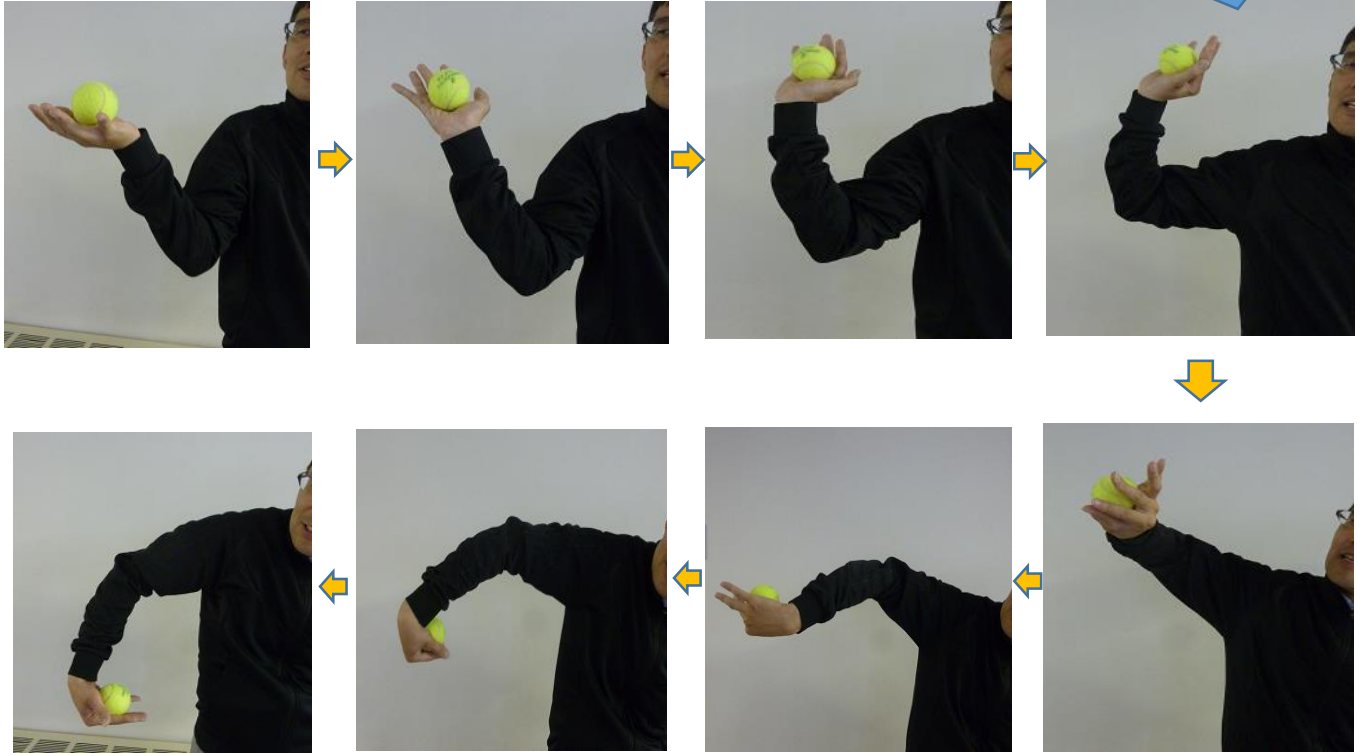


指を意識して
行ってみましょう！

②
交互に続けて
みましょう！

④ハンカチを落とすな

手を意識して
落とさないように！



難しいよ！

全身を使って行いましょう！

写真は解りやすよう『ボール』を使っています！

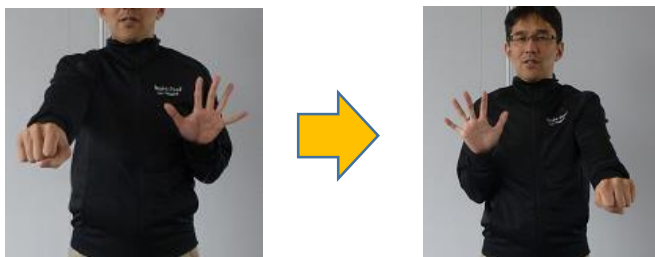
⑤どすこい・どすこい！

肘をしっかり
伸ばす！

肘を引く！



反対もやってみよう！



リズム良く交互に
続けてみましょう！

ポイント！

- 楽しみながら！
- 声を出して！
- 笑顔で行いましょう！