



### スローエアロビック

「スローエアロビック」という健康体操があるというので取材しました。

<https://www.aerobic.or.jp/slwaerobic/>  
(スローエアロビックとは?)

日時:平成30年11月6日(火)13:30~15:00

場所:新町公会堂(掛川市)

テーマ:「音楽にのってのびのび体操」

講師:フリーインストラクター

日本体育協会エアロビック指導員

真野まり子 先生

最初に先生から「今日はみんなで一緒に音楽のリズムにのって全身の筋肉をのばし、体まるごとリフレッシュ!♪そしてリズムにのって楽しく体操しながら元気が出て来ることを実感してみましょ」ということで、スローエアロビックについての説明がありました。

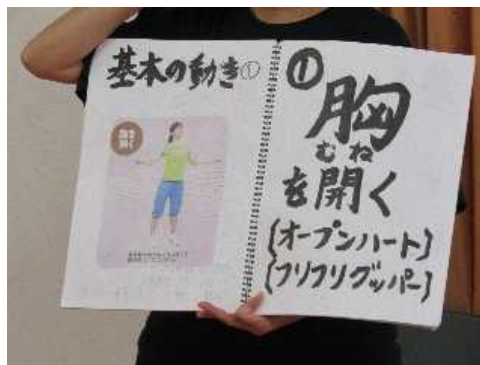
このスローエアロビックは「リズムにのる」ことを定義とした体操でスポーツとして普及させることを目標としています。全身を動かすため心臓が上下に揺れとても気持ちよくなり動くことの素晴らしさが実感できます。

また、スローエアロビックは、シンプル(簡単)で誰でも出来る、ソフト(ゆるやか)でスマイル(笑顔)で出来る「からだ」にも「心」にも効く全身体操です。幸せホルモンと言われる「セロトニン」が出るため不安なども取り除くことが出来る体操です。



### スローエアロビック

基本の動きとなるポイントは3点です。



### スローエアロビック

① 胸を開くー肩甲骨を寄せるような感じで胸を開くように肘を引く。色々なパターンを変えたりリズムを変えて呼吸器を開く体操。



[スローエアロビック](#)

[スローエアロビック](#)

② 体をひねる—片方の踵を浮かしながら腕の力を抜いて体の中心からひねる。腰自体は動かないので胸のあたりを動かすことで腰に動きを伝える体操。

③ 体側を伸ばす—片方の踵を浮かしながら肘を体の横から上げるようにして体側を伸ばす。普段全く使かっていない筋肉を使う体操。

この3つのポイントに脳トレーニングを取り入れ、音楽のリズムに合わせてながら楽しく笑顔でストレッチ体操をするのがスローエアロビックです。

まず、座ったままで準備体操が始まりました。



[スローエアロビック](#)

[スローエアロビック](#)

腕を伸ばす⇒頭を軽く押さえる、撫でる



[スローエアロビック](#)

[スローエアロビック](#)

耳を引っ張る⇒相手の背中を交互にさする



[スローエアロビク](#)

「どんぐりころころ」「雪やこんこん」の曲に合わせてリズムにのり左右交互に相手の腿のあたりを軽くポンポンと叩く



[スローエアロビク](#)

森山直太朗の「さくら」の曲に合わせてゆったりしたリズムにのって足腰を伸ばしたり体側を伸ばしたり膝の裏を伸ばす

小休憩で水分補給をしてからは立ってストレッチ体操です。



[スローエアロビク](#)

次は「隅田川」の曲に合わせて軽快なリズムにのってストレッチ体操です。



[スローエアロビク](#)



[スローエアロビク](#)

途中で足の機能を改善すると言われてる後ろに歩く練習を交えながら。



[スローエアロビク](#)

カーペンターズの「トップ・オブ・ザ・ワールド」の曲に合わせてリズムにのってストレッチ体操です。





[スローエアロビク](#)



[スローエアロビク](#)



[スローエアロビク](#)

最後は掛川市の市歌に合わせて歌いながらリズムにのってストレッチ体操をして終了です。

途中、小休止を取りながら1時間半みっちりスローエアロビクに取り組んだ皆さんはとてもいい汗をかき充実感あふれる笑顔になりました。とても気持ちがいい有酸素運動になり脳の活性化にもなったようです。

小笠・榛南地区生きがい特派員 高井 豊