

バラリーステ

バランス リズム ステップ

「バランス・リズム・ステップ」の動きを組み合わせ、筋の緊張と弛緩のリズムや平衡感覚、全身の協調動作、動きの先取りや反応・予測など、身体各部位をなめらかに効率よく動かすコーディネーション能力向上を目指します。

1 トゥーヒールウォーク

かかととつま先をつけて、前後に重心移動。その後、前に数歩、後ろに数歩歩きます。歩く時かかととつま先をつけましょう。

重さを足裏に乗せ、バランスを取りながらスムーズに歩きます。

2 ニーアップツイスト

その場でひざを上げて逆脚の外側に下ろし、もう一度ひざを上げて元の位置に戻します。(逆脚も同じように)

転倒予防運動の一つ。腰筋や太ももなどの筋群を刺激し、体幹のバランスを整えます。

3 ヒールタッチ・グーパー

つま先を上げ、かかとをタッチ。左右交互に行う動きです。手はグーパーやチョキパーなどリズムよく行いましょう。

転倒予防運動の一つ。すねや太ももの筋を刺激し、同時に指のコントロールで脳を活性化します。

4 スイッチ

その場で足踏みしながら腕を動かします。

リズムよく手足を動かす。

(バラリーステ 特許庁商標登録 登録第5732903号)

長久手市どこでもいきいき運動教室

長久手市内で、皆さんが集まる場所に、運動講師を派遣します。

<派遣条件>

- 参加者が5名以上。
 - 参加者の半数以上が65歳以上の長久手市民。
- ※2019年3月末まで
※その他詳細があります。
詳しくはお問合せ下さい。



私たちが行う運動は、脳・神経系を刺激する「コーディネーション運動」が中心です。

運動を行うグループだけでなく、手芸、絵手紙、コーラス、マージャンなど、普段の活動前に、ちょっとからだを動かしてみませんか？

お問い合わせ・お申し込みは 株式会社長久手温泉 0561-64-3511

長久手市地域いきいきライフ推進事業 (長久手市役所 長寿課事業)

委託事業者 株式会社長久手温泉

『ホグユルッサ』『バラリーステ』

提供/東海建設サービス株式会社(以下 TIS)

作成/栗立 隆宏、中島 健太、後藤 貴子(TIS)

監修/内藤 久士(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長 教授)

体操モデル/中島 健太(TIS)、西成 祐介(株式会社長久手温泉)

役職・所属は2018年2月現在



「間違えてもいいですよ」

「ゆっくりマイペースで」

ホグユルッサ と バラリーステ で

笑顔の健康習慣

「どうしよう! 若返っちゃう(笑)」

「むずかしけど、できるとうれしい!」

「あたまスッキリ、からだスッキリ」

「わたしら男性も楽しくやっとなよ!」

長久手市地域いきいきライフ推進事業

ホグユルッサ®

ほぐす

ゆるめる

さする

「ほぐす・ゆるめる・さする」をテーマに、力を抜いてリラックスし、呼吸法、皮膚や筋への心地よい刺激、体幹軸のコントロールなど身体感覚を研ぎ澄まし、自律神経のバランスを整えましょう。

1 ぶらぶら ゆらゆら

手足をぶらぶら、からだを上下にゆらしましょう。



からだの力を抜きます。

2 さする たたく

手・腕・首筋・膝をさすり、足・腰を軽くたたきましょう。座っている方は足の裏も！



座ったままでもいいですよ！

皮膚を動かすイメージで優しく行います。

3 肩まわし・緊張-ゆるめる

肩を後ろと前へゆっくリズムにまわしましょう。次に肩をあげ後ろへ引き寄せて緊張させ、一気にリラックス。



肩甲骨を大きく動かします。

4 メトロノーム

上体を左右にゆらします。(体幹はまっすぐにリズムよく。頭は直立位を保つ)



体幹の軸を意識し、足裏にかかる重さも意識しながら行います。

5 アコーディオン

両手を広げ上体を左右にゆらします。(左右の肩の高さを変えず体幹は蛇腹のようにやわらかく)



なめらかに、やわらかく。

6 指の運動

グー・パー・チョキ・パー・キツネ 指折りなど交互に行っていきましょう。



周辺視野で指の動きをとらえます。

7 体側伸ばし

斜め上へ片方ずつ伸びをして脱力します。左右繰り返しましょう。



大きく吸いながら、ろっ骨の間を広げるように、からだ全体を使い「ふわり」と脱力します。

8 呼吸 3・3・9

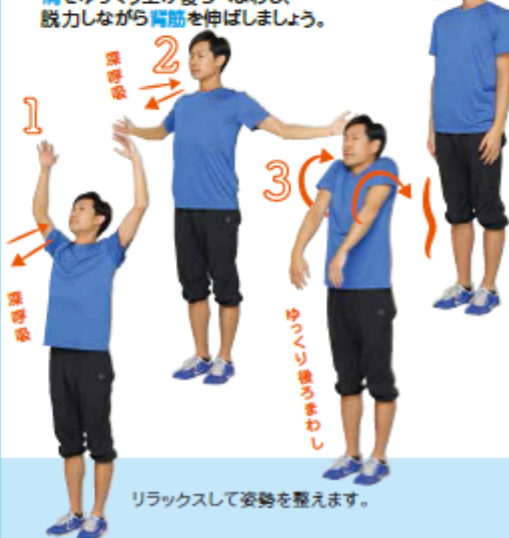
3秒で吸い、3秒止めます。そして9秒かけてゆっくり吐きましょう。(もう少し長く吐いてもよい)



細く長く、息をすべて吐き切ります。

9 ロールアップ

深呼吸しながら両手を上へ。そして横へ広げ深呼吸。肩をゆっくり上げ後ろへまわし、脱力しながら背筋を伸ばしましょう。



リラックスして姿勢を整えます。