健康体操と脳トレ

健康体操担当　藤田道子

皆さんこんにちは！

新型コロナウイルスの感染症騒ぎで、大変な時期ですが、各自手洗い、うがい、室内の換気を十分に行い、消毒をしっかりして欲しいと思います。

今日は健康体操で行っている、脳トレについて紹介したいと思います。

健康体操では、準備体操し全身をほぐし、身体づくりのみではなく、仲間と楽しく、笑いと共に脳も心も健康にと願い、行っています。

先ずは、指だけの動き、両手・左右対称の動きや、デュアルタスクとして、両手・両足を使い、異動作を行います。異動作は、混乱することにより、脳の活性化を促すものです。「あれ！　あれ！」と言いながら、笑いを誘い行っています。

家に帰ってからでも行えるものですので、「時間があるとき、やってみてください」と声掛けしています。

以上６月21日撮影

そのほかの脳トレとして、スクエアステップと言って、以前にも紹介した物ですが、グループに分かれ、基本は、はじめにデモを一緒に行い、次にリーダーとなる方の動作をお手本として見ながら、25cm四方の枡の中を、枠の線を踏まないように、リズムに合わせて歩いて行く運動です。

いろんな形を考え見てもらい、覚えて動くことも楽しいです。（約100種類ほどの形が用意されているそうです。）

バランスボールでの運動や、筋トレも含め行っていますので、興味のある方はどうぞ覗いて見てください。

昨年６月撮影の写真です

編集部注

本稿は、４月号に掲載する予定でお預かりしましたが、コロナ関連で掲載を見送っていました。ようやく状況が落ち着き始めたので、掲載することにしました。遅れて申し訳ありませんでした。

「スクエアステップ」とは

1 高齢者の転倒予防・要介護予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣予防などに効果のあるエクササイズです。

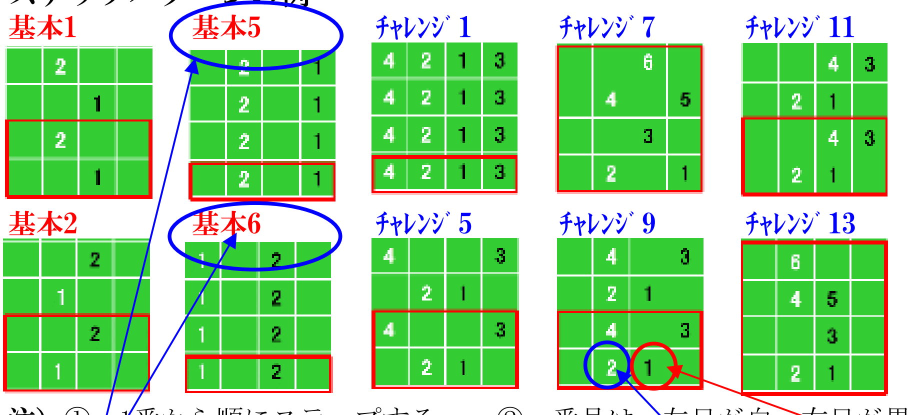
2 スポーツ医学や、健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学（筑波大学等）の教員が連携して開発された。

3 一辺25cmの正方形を、横4個、縦10個　計40個並べたマットを使用し、そのマットでスキップを行う。はじめに指導者が正しいステップパターンを見せて、そのステップを間違いないよう真似して進む。

4 ステップパターンは、前進・後退・左右・斜め方向を組み合わせて、100種類以上ある。ステップの難易度は段階的に増してゆく。

（スクエアステップ協会のパンフレットより抜粋）

ステップパターンの例



注）①　1番から順にステップする。　②　番号は、左足が白・右足が黒
③　パターン名は　偶数番は、奇数番の左右対称。

編集部注

本稿は、令和元年７月号に掲載した記事を、図版を入れ替えて再掲したものです。

令和2年6月20日現在
男性　44　名
女性　55　名　（内）小学生0名 中学生1名
合計　99　名

発行日　令和2年6月20日
発　行　とねワイワイくらぶ
住所：利根町下曽根321
電話：090-1407-4480
FAX　：0297-68-3812
責任者　会長　出口博
編　集　広報担当