

9 柔軟性をチェックしてみよう

〈月1回〉

のびのび体操

心も体もやわらかく

測定をおこなう際の注意点

- ・体を十分に温めてからおこなう。
- ・痛みが出ない範囲でおこなう。
- ・反動をつけずにおこなう。
- ・呼吸を止めずにおこなう。

毎日寒い日が続き体を動かす機会が減り、以前より体が硬くなったと感じている方も多いのではないでしょうか。

今月は柔軟性の測定方法をご紹介します。座っている時間が長いと、肩甲骨やお尻まわりの筋肉が

硬くなりやすくなり、肩こりや腰痛につながります。

これまで掲載したストレッチを参考に、短時間でも良いので毎日継続することで効果が出ます。1日3分、ストレッチ時間を作りましょう。

測定前に軽く準備運動をおこない、反動をつけずにおこないましょう

肩まわりの柔らかさ

- ①右手は上から背中に向かって下ろし、左手は下から回して、両手の中指の距離を測る。
- ②反対側もおこなう。



肩の痛みが出ない範囲でおこないましょう

柔らかい	指先が重なる
普通	指先がふれる～10センチ未満
硬い	指先が10センチ以上離れる

ももの裏と腰まわりの柔らかさ

- ①右足を前に出し膝を伸ばして、つま先を天井に向けます。
- ②両手の中指を合わせて、つま先に向かって上体を倒す。
- ③反対側もおこなう。



腰の痛みが出ない範囲でおこないましょう

安定した椅子を用意し、壁を背にしておこないましょう

柔らかい	手の平がつま先につく
普通	指先がつま先につく
硬い	指先がつま先に届かない

※今回の評価は性差を考慮していません

J-Stretch協会
城寶 佳也



じょうほう かや 博士(公衆衛生学)。健康運動指導士。2020年に一般社団法人J-Stretch協会を設立。現在、10分間の音楽椅子ストレッチ「のび体操Nobity」®の普及啓発をおこなっている。のび体操の動画はこちら→



編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp

ホットライン



3人が12月生まれ▲沖縄

沖縄
新年会&12月生まれの誕生会

【那覇支部命どう宝班 神山幸子】戦後80年の新年を迎え、1月19日、新年会と12月生まれ(4人中3人)の誕生会をしました。

12月18日号の新婦人しんぶん「沖縄県民大会に2500人」を読み合わせ



13年を経た被災地を目の当たりに▲埼玉

埼玉
フクシマ視察バスツアー

【真本部】昨年12月6日、7日、2回目の「フクシマ視察バスツアー」を実施しました。東日本大震

災・東電原発事故から13年、被災地の現状を知ろうと、30人が参加。

今まで双葉町への炊き出しや子どもたちを招待した「のびっこツアー」、福島農民連へのカンパ活動など続けてきました。

2014年にも被災地をめぐり、仮設住宅を訪問、地元の新婦人と交流しました。

今回は常磐道を北上し、早川住職(故人)が賠償金をなげうって建設した「伝言館」、震災遺構となっている浪江町立請戸小学校跡を見学。福島生業訴訟の団長、中島孝さんのお話を聞きました。

翌日は、大熊町の帰還困難区域へ。家族3人を亡くした木村紀夫さんの案内でフィールドワーク、帰りのバス内で平和委員会の二橋元長さんから「福島イノベーション・コースト構想」を聞く濃密な企画でした。

「心にしみ込んで胸がいっぱい」「つらい体験を語ってくれた木村さんに感謝」などの感想が寄せられました。「私のためのツアーのよう。運動を支えることになるなら」と読者が会員に。これからも学習・支援、原発反対の運動を続けま

東京
300人でわくわくフェスタ

【大田支部 竹田美枝子】昨年11月24日、各班の日頃の成果、新婦人を知ってもらい仲間を増やそうと「わくわくフェスタ」を開きました。



工夫をこらした運営を重ねて▲北海道

北海道
ダンベル小組 30周年!

【旭川支部つじ班 松浦恵子】ダンベル小組は、昨年12月で30周年を迎え、紅茶とケーキでお祝いしました。

長く続けられたのは、ストレッチ体操もして、健康のバロメーターになる「月末の体重と体脂肪計測」があること、「ダンベルだより」の発行で班行事もお知らせ。「しんぶんタイム」を続け、チラシでのお誘いなど、交流を深めてきました。頭と体に良いことを元気に続けていきます。

各班から舞台発表(フラダンス・朗読・コーラス・ハーモニカ・オカリナ・ウクレレ・手話など)、展示(ちぎり絵・絵手紙・折り紙・書道)もしました。

「次世代の活躍も心強い」「練習を重ねていると感じた」などの感想でした。コーラスを聞いて「私もやりたくなっ」と新しい仲間も迎えました。

300人以上の参加で久しぶりにおしゃべり、笑い声も聞こえ「手話やフラ、歌ったり温かな雰囲気」「活動がわかるよいイベント」「各班の日頃の努力が開き楽しかった」



「私もやりたい」と入会▲東京