

皆さん、運動されていますか。マラソンランナーの千葉真子です。

その場でできる簡単な運動で免疫力アップを目指していきましょう！

それでは、その場でまず足を肩幅に開いてみましょう。手をこのように組んでいただいて、上に向かってグーンと伸びをしてみます。さらに体を横に倒して、体側も伸ばしていきましょう。そのまま、つま先立ちになって息を吸いながらグーンと伸びて頂いて、はきだしながら腕は自然に横です。お次は、息を吸いながら、胸を開いて開いて、はきだしながら腕は自然に横です。これが、ニュートラルな基本の姿勢となります。

その場で、1・2・1・2、その場足踏みをしてみて下さい。テレビを見ながらCMの間足踏みをする。あるいは好きな曲一曲分歩いてみるのもおすすめです。余裕がある方は、腿を高く上げてみて下さい。筋力アップにつながります。ランナーの方は腿上げをしてみて下さい。

お次は足を前後に開いていただいて、足を踏み替えていきます。このように、ジャンプ運動をしながら前後に足を切り替えています。さらに強度を高めたいという方は、低く沈んでみて下さい。かなり強度の高いトレーニングとなります。

このように御自分のペースで狭い場所でもできるようなトレーニングを工夫しながら体を動かすことで、気が活発になって、元気が湧いてきますのでね。是非工夫しながら体を動かして、心も健やかに過ごしていただければと思います。皆さん、頑張りましょう！千葉真子でした！