

無理なく体を動かそう♪

スローエアロビック



音楽に合わせて体を動かす参加者の皆さん。次第に笑顔が増えて楽しそう

音楽に合わせて無理なく体を動かす「スローエアロビック」。簡単な動きを組み合わせるので、運動が苦手な人や高齢者でも取り組みやすく、認知症予防にもなるとして広がりを見せています。甲府市内で6月に始まったスローエアロビックの教室をのぞいてみました。

指導するのは、県エアロビック連盟理事長の斎藤晴美さん。「音楽

健康寿命延ばす

「腕をできるだけ遠くに振って」「次は声も出してみましょう」。教室には、70〜90歳の十数人が参加。「楽しい、気持ちいいと思える範囲で。がんばらなくていいです」と事前に説明された通り、椅子に座って上半身を動かしている人もいます。

スローエアロビックの 3S

- Simple…自然で無理のない簡単な動き
- Soft…息が軽く弾む程度の「軽運動」
- Smile…仲間と一緒に楽しく笑顔で

に合わせて体を動かすと気分が高まり、仲間と一緒にやった方が効果も上がる。継続することで健康寿命を延ばすことにつながる」と話します。

スローエアロビックは「3S」を提唱しています。シンプル（簡単な）、ソフト（ゆっくり）、スマイル（笑顔）。この日は、初回ということもあり、最初はこわばった表情の参加者の皆さんでしたが、音楽に合わせて体を動かしていくうちに、笑顔が増えていきます。

基本の動きは「胸を開く」「体をひねる」「体側を伸ばす」の3要素。胸を開いて背筋を伸ばしたり、体

基本の3動作



胸を開く

腕を広く開いて胸を開きます。胸や背中の筋肉を柔らかくすることで呼吸をしやすくします。姿勢もよくなります

体側を伸ばす

腕を上げて体の側面を伸ばすことで肋骨の間が広くなり肺が膨らみ酸素を取り込みやすくなります。ウエストにも効果あり！



体をひねる

腕を伸ばすことでわき腹を伸ばします。背骨や腰のまわりの筋肉をゆるめてほぐします。遠くに腕を伸びやかに振ることで肩や肩甲骨のまわりもほぐれます



の側面を伸ばし肋骨の間を広げたりすることで酸素を取りこみやすくなります。腕を伸びやかに振ることで背骨まわりや肩などの筋肉をほぐすこともできます。

若返った気分

氷川きよしの「きよしのソラノ節」に合わせて体を動かす場面も。「[ういっしょ]「ヤー」」。威勢のいい声が響きます。終わった途端、自然と湧き起こる拍手。参加者の達成感を物語っているようにうでした。

参加した甲府市の女性（81歳）は「この年齢で新しいことを始められてうれしい。みんなで音楽に合わせて体を動かして若返った気分」とすがすがしい笑顔。最年長の90歳の女性も「動きを覚えるので、頭の体操にもなっていていいと思う。疲れたけれど楽しかった」と話していました。

スローエアロビック教室

12月6日までの毎週火曜（8月は除く）午前9〜10時、トレーニングスタジオ「OASIS」（甲府市住吉2・3・15）で開かれています。予約制、無料。問い合わせは同スタジオ ☎0555・2333・1189。