

私の@ホーム健康術

コロナ禍を乗り越えよう!

アット

初めての人向き

反動スクワット

1セット10回/1日3セット

※鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」を基に作成

- 両足を肩幅に広げて立ち、両手は頭の上に
- 息を吸いながら腕を下に
- 膝がつま先より前に出ないように。膝の向きが内向きに狭くならないように。つま先はつま先と同じ方向に
- 手をこの位置まで下ろした姿勢で5秒キープ
- 息を吐き立ち上がる
- 息を整えながら手を下ろしひと休み。再び1から始める

運動不足解消へ話題の動画

在宅の気分転換に好評

筑波大学の久野謙也教授（健康政策）の研究室は、在宅勤務中の気分転換や、親子で行える簡単な体操を紹介しています【写真】。スマートフォンでも手軽に視聴できるため、好評です。動画はスクワット式の

「まき割り体操」や、ペアになってイスに向かい合って座り、腕を引っ張り合う「綱引き体操」など、それぞれ3〜4分程度の内容で、久野教授の解説とともに分かりやすく紹介。現在公開されているのは9種類の体操ですが、今後も追加していく予定です。

久野教授は「自宅にいる時間が増えた分、運動不足になり、結果的に免疫力も下がってしまいます」と話し、時間を見つけて体を動かすよう呼び掛けています。



動画はこちら

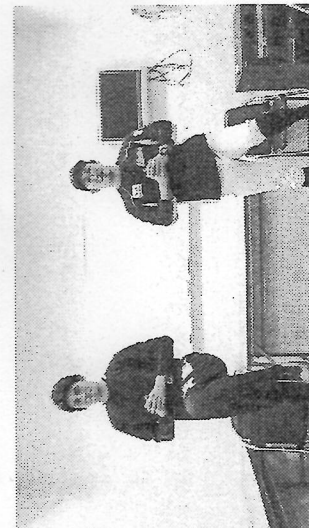
野球動作のトレーニング

プロ野球の千葉ロッテマリーンズは公式動画チャンネルで、自宅で手軽にできるトレーニングを紹介しています。ドラフト1位ルーキーの佐々木朗希投手がモデルになって登場していることも話題となっています

【写真】。

動画は自宅で過している子ども向けで、「家でも出来る簡単トレーニング」と題し、5回に分けて配信。いずれも1セット約30秒から1分程度の内容で、野球の動作が中心となっています。佐々木投手と共に菊地大祐1軍コーチが、体幹や股関節を鍛える運動を教えてください。

佐々木投手は「時間がある時を見つけて有効活用していきましょう。頑張ってください」と視聴者に語り掛けています。



動画はこちら