

## 家庭でできる健康体操

— 365 歩のマーチで楽しく動きましょう —

武蔵丘短期大学 講師 スポーツ医学研究室 浜田 琴美

### はじめに

近年、日本は高齢社会を迎え、平均寿命も男性約 79 歳、女性約 86 歳と世界一となっています (WHO)。人口に対する 60 歳以上の割合をみても 25.6% に達しています。その反面、長生きはできるようになったものの、何らかの健康問題を抱える人が増加してきているともいわれています。ただ長生きをするのではなく、健康で楽しく毎日を過ごし、長生きすることができたら…それが私たちの理想ですよね。多くの皆さんがそう考えるからこそ、健康についての情報がテレビ・ラジオ・雑誌などから毎日のように提供されているのでしょう。



今日の私たちの生活では、豊かな食生活によって栄養過多となってしまうこともあります。また、車やバスといった乗り物での移動が増え、職場やご家庭での作業も機械を使うことが増えることで運動不足となってしまうこともあります。このように身体に取り込むエネルギー量が多く、そのエネルギーの消費量が少ないと、余ったエネルギーは脂肪として体内に蓄えられます。毎日少しずつ体内に脂肪を蓄えていくことで肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病・動脈硬化・脳血管疾患・心疾患といった生活習慣病を引き起こすことにもなります。だからこそ、体に取り込んだエネルギー量とその消費量のバランスを保つことが大切であり、そのためにも運動が必要となってきます。

では、どのような運動をすればいいのでしょうか？運動といってもいろいろありますが、その中でも酸素を多く取り込む有酸素運動は、エネルギー消費量が多く、結果的に体内に蓄えた脂肪を減少させるため、脂肪過多が原因となる疾病を予防する効果があるといわれています。代表的な有酸素運動としては、ウォーキング・ジョギング・水泳・エアロビックダンスなどがありますが、運動をしていて呼吸が苦しくなるような運動ではなく、少しきついけど、楽しく会話をしながら運動できるくらいのもを目安にするとわかりやすいかもしれません。

しかし、場合によってはこんなこともあるかもしれません…「何かやってみたいけど、わざわざ出かけて行って運動するのはちょっと気が進まないなあ。近くにプールもスポーツクラブもないし、そういえば靴も水着もない…」このように特別な場所や道具がないと運動できないと思ってしまう人は意外に多いのではないのでしょうか。せっかく「運動してみよう」と思ったのに、場所や道具がないばかりに、その気持ちがしぼんでしまうのはもったいないですよね。そこで今回は特別な場所・道具を使わなくてもできる健康体操をご紹介します。この健康体操は、全国各地で紹介され、実践されている体操です。聞き覚えのあるメロディーを口ずさみながら、ご家庭で簡単に体操ができるといいですよね。ぜひ覚えて実践してみてください。

### 365 歩のマーチで「毎日体操」

前奏				使用用具：タオル
		足踏み	足踏み (腕を振ったり、 拍手をしながら)	
1番	しあわせは歩いてこない	だから歩いてゆくんだね	一日一歩 三日で三歩	三歩進んで 二歩下がる
			右と左1回ずつ	右と左1回ずつ
	膝を曲げて手で膝を2回たたき 膝を伸ばして拍手を2回	膝を曲げて手で膝を2回たたき 膝を伸ばして拍手を2回	足を横に大きく開いて戻して 拍手を1回	足を横に大きく開いて戻して 拍手を1回
	人生はワン・ツー・パンチ	汗かきべそかき歩こうよ	あなたのつけた足跡にや	きれいな花が咲くでしょう
	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ
	足を横に大きく開いて戻し 拍手を2回	足を横に大きく開いて戻し 拍手を2回	足踏みをして4つ目に片足を上げる 片足を上げたときに拍手を1回	足踏みをして4つ目に片足を上げる 片足を上げたときに拍手を1回
	腕を振って足を上げて ワン・ツー ワン・ツー	休まないで歩け ソレ	ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー	
	右	左		
足踏みをして4つ目に片足を上げ (できれば4つ分上げたまま) 手を4回上げる	足踏みをして4つ目に片足を上げ (できれば4つ分上げたまま) 手を4回上げる	つま先を上げ 踵歩き		

間奏		
	足踏み	足踏み 両手でタオルを持つ

2番	しあわせの扉はせまい	だからしゃがんで通るのね	百日百歩 千日千歩	ままになる日もならぬ日も
	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ
	足を斜め前に出し 船をこぐように腕を前に出し 元の位置に戻る	足を斜め前に出し 船をこぐように腕を前に出し 元の位置に戻る	足を肩幅に開き 胸の前にタオルを持ち 片手を斜め前に伸ばす	足を肩幅に開き 胸の前にタオルを持ち 片手を斜め前に伸ばす
	人生は ワン・ツー・パンチ	あしたのあしたは またした	あなたはいつも新しい	希望の虹をだいている
	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ		
	足を肩幅に開き 胸の前にタオルを持ち 片手を上に伸ばす	足を肩幅に開き 胸の前にタオルを持ち 片手を上に伸ばす	両手を上げ頭の後ろに下ろす もう一度両手を上げ 胸の位置に下ろす	両手を上げ頭の後ろに下ろす もう一度両手を上げ 胸の位置に下ろす
	腕を振って足を上げて ワン・ツー ワン・ツー	休まないで歩け ソレ	ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー	
	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ		
軽く膝を曲げ タオルを前に押しながら踵をお尻に近づける	軽く膝を曲げ タオルを前に押しながら踵をお尻に近づける	つま先を上げ 踵歩き		

間奏		
	足踏み	足踏み タオルを結ぶ

3番	しあわせの隣にいても	わからない日もあるんだね	一年三百六十五日	一步違いでいがしても
	タオルを上投げて1回拍手してからキャッチ (2回)	右手にタオルをつかみ 左右に振る	タオルで大きく8の字を描く (2回)	タオルで大きく8の字を描く (2回)
	人生は ワン・ツー・パンチ	歩みを止めずに夢みよう	千里の道も一歩から	はじまることを信じよう
	タオルを上投げて1回拍手してからキャッチ (2回)	左手にタオルをつかみ、左右に振る	タオルで大きく8の字を描く (2回)	タオルで大きく8の字を描く (2回)
	腕を振って足を上げて ワン・ツー ワン・ツー	休まないで歩け ソレ	ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー	
	右と左1回ずつ	右と左1回ずつ		
軽く膝を曲げ、タオルを前に押しながら脚を横に上げる	軽く膝を曲げ、タオルを前に押しながら脚を横に上げる	つま先を上げ踵歩き	深呼吸 自由の女神ポーズ	

## おわりに

運動を行うときは、まず自分の体調をしっかりと把握することが大切です。特に運動を始めたばかりの人は、あと少しだけと頑張りすぎて、逆に体調を崩すことも少なくありません。運動の前に気分はどうか、体調はどうか、まずは自分に問いかけてみてください。少しでも気になるところがあるときは、無理をせず、運動量を減らす、ペースを落とす、体を休めることを考えましょう。また、体調が良いときも頑張りすぎず、いつものペースを守るようにしましょう。「頑張りすぎない」これが安全に運動を続けるコツでもあります。

この健康体操が、運動を始めるきっかけとなり、たくさんの人が楽しく運動し、健康になるとうれしいです。

## <参考文献>

小沢治夫・西端泉：「最新フィットネス基礎理論」（社）日本エアロビックフィットネス協会  
2004