



日專校体操

体育科 高橋

0. 日専校体操導入の背景

<きっかけ>

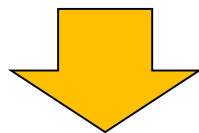
- ・五輪選手で訓練途中での故障や元々故障を抱えてる選手が多い
- ・体の使い方・作り方について改善できるのではないかと(トレーナー指摘)
→ 技能五輪に効果的なトレーニング・体のケアが出来るのではないかと

<2014年度トライアル>

- (1) 専門家による事業所回っての訓練分析

<2015・16年度>

- (1) 2015・2016年 4月 指導員研修に組み込み
 - ・(日専校)体育教師による実技指導
- (2) 専門家の考え方をベースに教材を充実化 & 日々の訓練への浸透を図る



<2017年1月>

日専校でも展開 日専校体操の考案へ

1. 柔軟(ストレッチ)の大切さ

＜ストレッチの一般的な効果＞

① 怪我の予防

靱帯や筋肉の伸縮性をよくして関節の可動範囲も広げ、急激な動作、無理な動作による衝撃を吸収できるようになることにより怪我を予防

② リラックス効果

筋肉のこりをほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけて精神的にリフレッシュできる

③ 健康維持効果

呼吸をしながら筋肉やスジを伸ばすことで酸素の供給が良くなり血液の流れが良くなる。
血液の流れが良いと疲れが早く回復する。

※ 筋トレによる筋力増強とストレッチによる柔軟の関係については諸説あるが、ある程度まで両方実現することが可能
十分な筋力と柔軟性両方必要

2. <モビリティ・スタビリティ>

体を動かすのにエンジンとなるのが筋肉
しかし伝える部分が錆付いていたら動かない・・・

そこで必要なのが、

- ① モビリティ(可動性)
関節を広く滑らかに動かせる状態
- ② スタビリティ(関節安定性)
体を安定させるための筋肉

の両方を鍛えることが大切！

3. フィジカルトレーニングの必要性

○ 若年者の体力・身体機能の低下

- ・体の柔軟性・運動能力劣化している
(昔の子供は外での遊びで体が作られた)
- ・部活などで偏った筋力トレーニング→ バランス悪い
- ・姿勢(体幹)の悪さも指摘されている

○ 五輪／技能職 作業で必要とされること

- ・ 立ち作業 ⇒ 姿勢維持・バランス(体幹・足腰)
- ・ しゃがみこみ作業 ⇒ 姿勢維持(足腰)、
柔軟性(足首、股関節)
- ・ PC作業(デスクワーク) ⇒ 姿勢維持(体幹)
- ・ 特定部位(手)使う作業 ⇒ 体全体を使った動作(肩甲骨の可動)
- ・ 故障しないような体のケア

キーワード：姿勢維持、バランス、柔軟性

4. 日専校体操のめざすところ

(1) 柔軟性の向上

関節の可動域を広く、滑らかに動くようにする

- ⇒ ・スムーズな動作
・怪我の予防

(2) 姿勢維持のための体幹の強化

立ち作業、デスクワーク、しゃがみこみ作業
の姿勢の安定性

- ⇒ ・集中力の持続
・作業の安定性
・体全体を使う／力の使い方の効率化

(3) 5分程度で簡単に出来て毎日継続して出来る運動

☆ 日専校体操 全体メニュー

1. Aパターン(ベシック) 股関節・腰・肩甲骨のストレッチ

- (1) 股関節のストレッチ 左右10回×2回
- (2) ハムストリングスのストレッチ 上下10回×2回 (膝の曲げ伸ばし)
- (3) アキレス腱のストレッチ 10回
- (4) 肩甲骨ストレッチ(前屈～挙上～イヤンイヤン)
- (5) 腰割り (股割りしながら姿勢を落とす)
- (6) 腰のストレッチ 3秒×2セット

2. Bパターン(座って行う)

- (1) ハムストリングスのストレッチ 10回(長座からイヤンイヤン)
- (2) 股関節のストレッチ 30回
- (3) 腰のストレッチ 10回
- (4) 背中・腰のストレッチ 5回 キャット&ドック
- (5) 腹直筋 各種30回ずつ

3. Cパターン(立って行う)

- (1) 肩甲骨ストレッチ 各10回
- (2) 肩回し 10回
- (3) 肩甲骨回しと側面伸ばし 20秒×3セット
- (4) 肩の筋弛緩法 5回
- (5) ドローイン 20秒×3セット

4. 体幹トレーニング(補足)

- (1) 骨盤歩き 10回ずつ×3セット
- (2) 足上げ 10回
- (3) フロントブリッジ
- (4) サイドブリッジ・バックブリッジ

日専校体操 解説

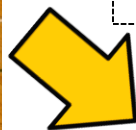
Aパターン(ベシック)

(1)股関節のストレッチ 左右(上下10回2セット)



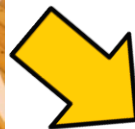
基本姿勢

- ① 足を広げ腰をおとした状態から足首を掴みます
- ② つま先が上がるくらい左右大きくに上げる



Aパターン(ベシック)

(2) ハムストリングスのストレッチ（膝の曲げ伸ばし10回2セット）



- ① 両足首を手で掴み、膝の曲げ伸ばし
- ② 腹と太ももを付けた状態で実施



Aパターン(ベシック)

(3) アキレス腱のストレッチ10回

① 手を床について左右交互に足を伸ばす



A(基本バージョン)

(4) 肩甲骨ストレッチ

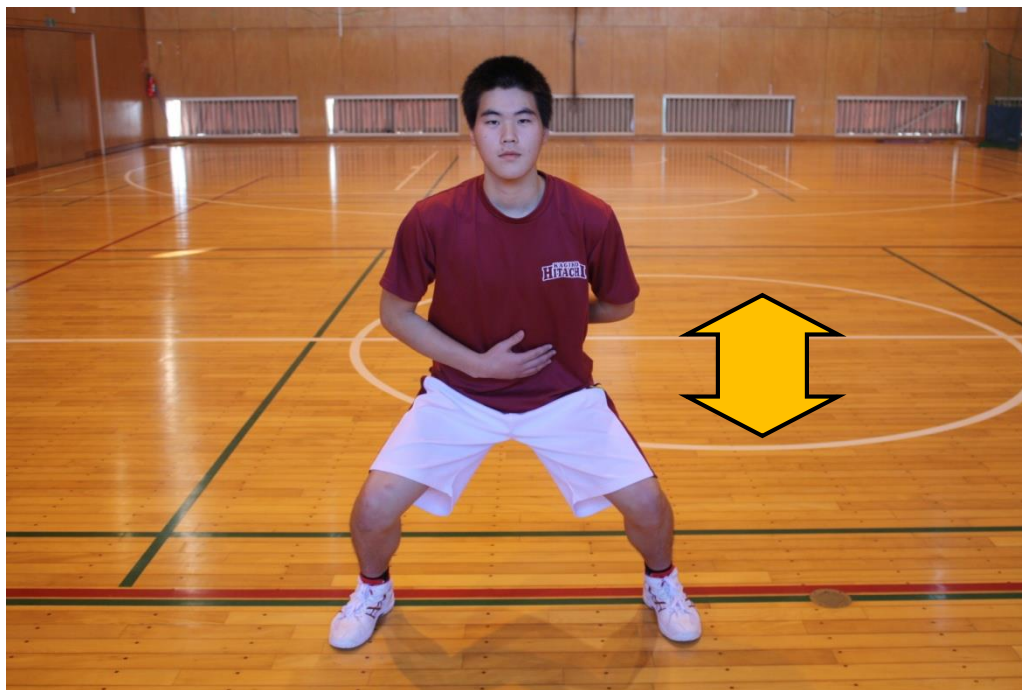


- ① 手を後ろに組んで前屈
- ② 手を出来るだけ上に上げ
さらに左右に振る



Aパターン(ベーシック)

(5) 腰割り

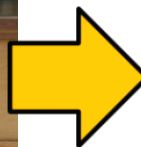


① 手をお腹と背中に当てて
腹筋、背筋を意識する

② 腰を落としたら静止し、
ゆっくりと戻る
10回行いその後10秒キープ

Aパターン(ベシック)

(6) 腰のストレッチ

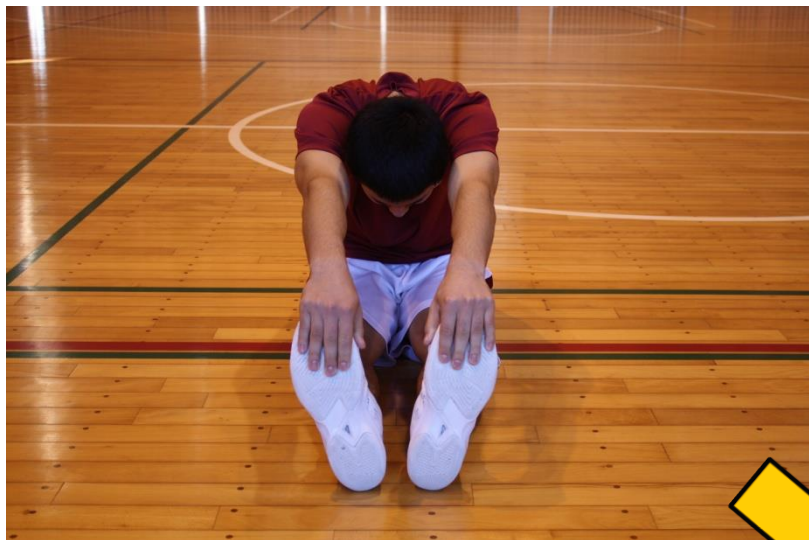


基本姿勢

- ① 手を腰より下、お尻に置く。
- ② 骨盤をまえに突き出すように押す
- ③ あごを引いて息をはきながら3秒間
これを2セット実施

Bパターン(座って行う)

(1)ハムストリングスのストレッチ(長座からイランイラン)10回



基本姿勢(長座)

- ① 長座(両足を地面につけた)状態から左右のひざを交互に上げる(ひざの曲げ伸ばし)
- ② さらに首を捻る動きを加える



Bパターン(座って行う)

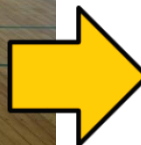
(2)股関節のストレッチ30回



基本姿勢

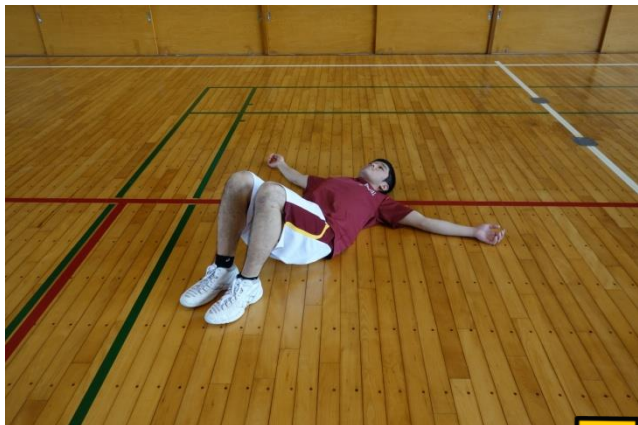


- ① 足を広げて膝を内側に倒します
- ② 左右交互に30回実施



Bパターン(座って行う)

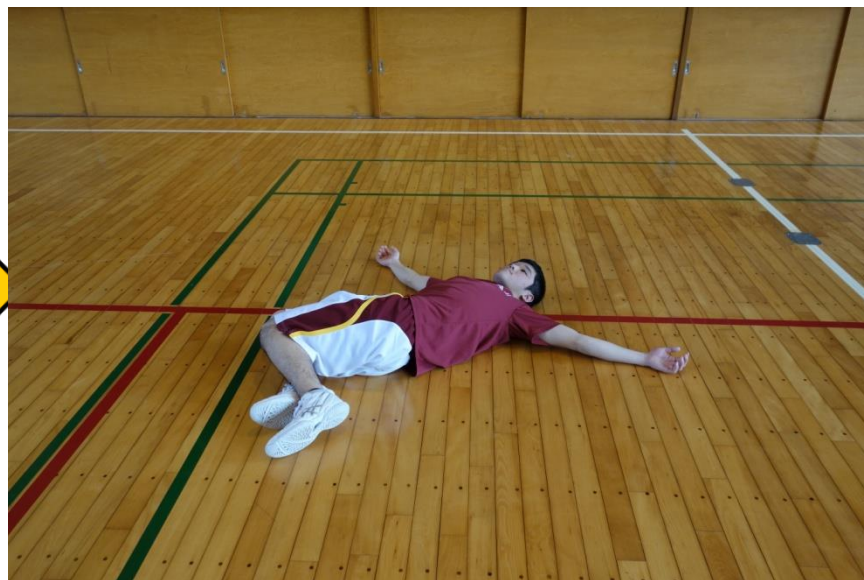
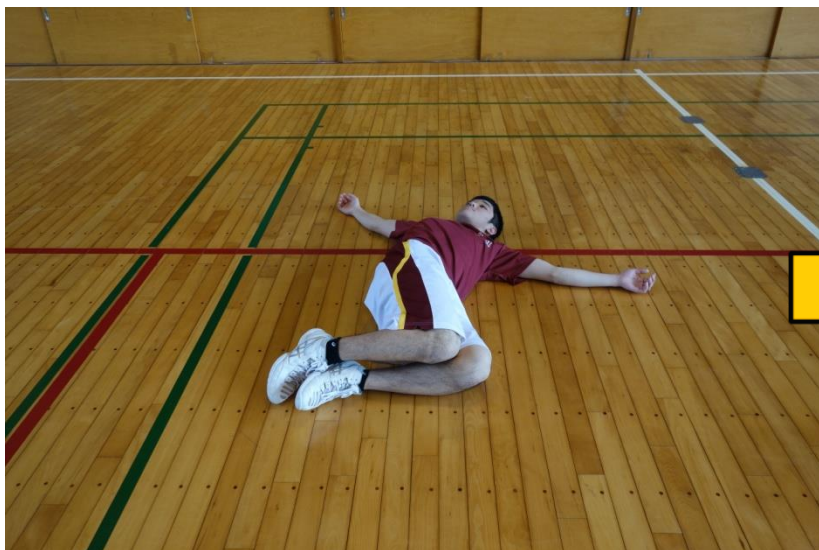
(2)腰のストレッチ10回



基本姿勢



- ① 仰向けに寝た状態で膝を立てて左右に倒します
- ② ゆっくり10回実施



Bパターン(座って行う)

(4) キャット&ドッグ



① 背中を丸めて上に突き上げるあごは引く 3秒

② 背中を反るように下に落とし、肘は曲げずに肩甲骨を中央に寄せるように動かす
3秒 5回実施



Bパターン(座って行う)

(1) 腹直筋 (3パターン 各30回)

仰向けに寝る、首だけ
少し上げ下げする

<パターン①>

通常の腹筋で
少しだけ頭を浮かせる



<パターン②>

右写真の状態
多少状態を起こしたり
寝かしたりしながら
ひざをさするようにする



<パターン③>

手を突いて足を伸ばした
状態から足を引き
縮めることを繰り返す
足を床につけない



Cパターン(立って行う)

(1) 肩甲骨のストレッチ各10回

腕を上げた状態から肩甲骨を引き寄せるように腕を引きます

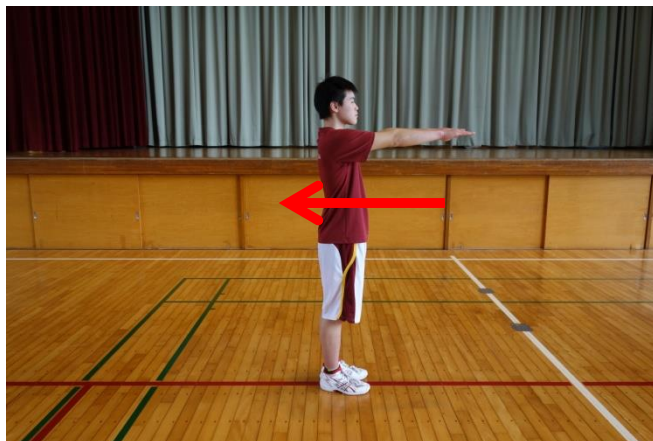
この動きを繰り返す



基本姿勢

腕を水平に伸ばし、肩甲骨を引き寄せるように腕を引きます

この動きを繰り返す



基本姿勢

Cパターン(立って行う)

(2) 肩回し



基本姿勢

① 肘を曲げて、手を肩の上に置く
肘で大きく円を描くように体の内側
回していく

② 逆回転も同様に行う 10回



Cパターン(立って行う)

(3) 肩甲骨回しと側面伸ばし



- ① 右腕を頭上に、左腕を腰の後ろへ。両肘を直角に曲げる。
- ② 両方の肩甲骨を、後ろから見て反時計回りに回すように腕を動かしていく。
- ③ 右足を左足の前で交差。
20秒～30秒キープ
- ④ 反対側を同様に
3セット程度

Cパターン(立って行う)

(4) 肩の上下・筋弛緩法



基本姿勢

- ① 肩をすくめてギュッと上に上げる
(5秒程度)
- ② そのあと肩と上半身の力を抜く
(10回程度繰り返す)



Cパターン(立って行う)

(5) ドローイン



基本姿勢

目安:20秒キープを3回



おなかをへこめます



体幹トレーニング(補足)

(1) 骨盤歩き 10回3セット

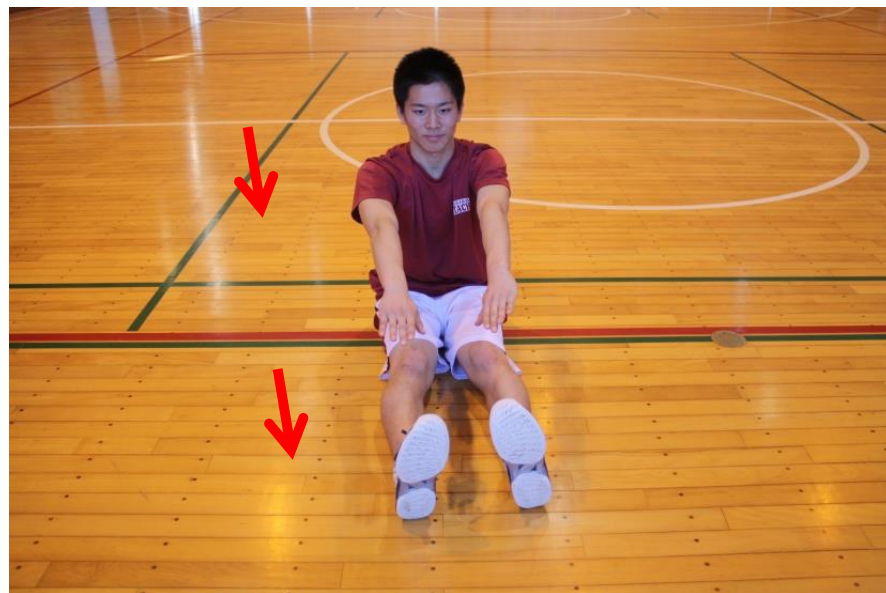


基本姿勢



ひじひざをまっすぐのばしたまま
おしりで歩く
右手、右足を前へ出す
→左手、左足を前へ出す
を交互に繰り返す

両方の股関節に手を添えて
右手、右足を交互に前へ繰り出す



体幹トレーニング(補足)

(2) 足上げ(股関節の筋肉)

足上げ 10回

- ① 両腕を広げて仰向けに寝る
- ② 片方の足を膝を伸ばしたまま、ゆっくりと上げ下げする
床に足が着かないようにする



横向け足上げ 10回

- ① 横向きで同様に実施



うつ伏せ足上げ 10回

- ① うつ伏せで同様に実施



体幹トレーニング(補足)

(3) フロントブリッジ レベル1



それぞれこのままの姿勢を
20～30秒程度維持する

レベル2 足を上げる

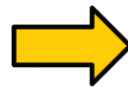
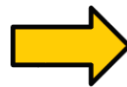


レベル3 足と手を上げる



体幹トレーニング(補足)

(4) サイドブリッジ



バックブリッジ

足を上げる