

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

宮森宏史

| プログラム名  | 血液循環体操   |  |   |
|---|--|--|---|
| プログラムのねらい   | 健康のカギ「筋肉」思いどおりの筋肉へ血液を送る血液循環体操を実践をとおして知ってほしい。   |  |   |
| 講座名・テーマ<br>学習分野等  | 学 習 内 容 等<br>( 具 体 的 に )   | 時間数<br>(分・時間)  | 備 考<br>(備品等)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の中心(体幹)の筋肉に血液を循環させる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・浅胸筋・深胸筋体操で胃腸や呼吸を</li> <li>・浅背筋・深背筋体操で肩こり・頭痛を</li> <li>・骨盤まわり筋肉の血液循環をよくして肝臓を</li> <li>・外腹斜筋体操で胃や腸など内臓の働きを</li> <li>・内腹斜筋体操で腰痛撃退</li> <li>・腰椎まわりの筋肉体操で体の動きをスムーズに</li> <li>・腹筋体操で内臓脂肪を減らす脱メタボ</li> <li>・お尻筋肉体操で歩行を楽に、泌尿器系を</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動しやすい服装</li> <li>・水分補給に少量の飲料水</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・手や足など末梢の筋肉に血液を循環させる</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手の血液循環をよくすると脳の働きが良くなる</li> <li>・脳を活性化する手・指体操 手の平こする等</li> <li>・指の運動、働きかけが頭の中をはっきりキキキ星体操</li> <li>・足の血液循環をよくすると全身の血液循環が良くなる</li> <li>・若返り血管をつくる60sはぎやわらか体操</li> <li>・耳の血液循環をよくすると全身がツルツル</li> <li>・血液循環体操と好相性の逆式腹式呼吸</li> </ul>     |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほかの体操とここが違ふ</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつでもどこでもできる、誰でもできる短・20数分でできる時間で効果が得られる、動かし易い筋肉が動く温かくなる、心臓に負担をかけない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・解説付でも40数分(応用編を含む)</li> </ul> |   |