

# 五つの動作で徹底予防

前ページのロコモ直チェックはどうだった？ 五つの動作をきちんと行うのが何よりの対策になるんだって。筋肉や関節などを意識して動かしながら、丁寧にじっくり動かすことが大事。回数をややみに多くするより、5回くらいじっくり行うのがいいんだ。

写真：モテル

## 片足立ち

両手を広げて片足で立ち、10数える。



1... 3...  
2...  
× フラフラするとダメ



## 体前屈

この関節を折らないうちに体を前にかがめ、床に手をつける。



両手で触れた部分（足の付け根）を折ったように意識するといい。



基本動作のポイントや、運動をさせた子どもにロコモ保護を併先生に教えられたよ

## 両手上げ

両手を耳の後ろにつけるよう、ゆっくり上げていく。

× 腕が前にあるとダメ



この運動の順番が、サイト「子どもロコモ」(アドレスもページ下)でわかります。ほかのロコモも確認してください。

### 全身を使って遊ぶ「スポーツタンカ」

お笑い芸人のワッキーさんがプロデュースしたニュースポーツ「スポーツタンカ」は全身を使って遊べ、ロコモ対策にも効果的。ドッジボールはボールをよけるけれど、タンカはキャッチするとポイントになる。足も肩も下手な子がキャッチできる前における。守る側は難しいキャッチの仕方をするので面白い。(詳しいやり方はホームページ下の公式サイトで)



©2017 NEWS24  
www.news24.jp/sports-tank

# ロコモなんかこわくない



ロコモなんかこわくない

## しゃがみ込み

手を前に出して、そのまま膝を下ろしていく。



× 足の裏を浮かさない



### アスリートをまわろう

日本とアメリカのプロ野球で長年プレーしているイチロー選手(41)。試合の暇や途中でのインタビューのような状況にいる。これは「一度にいろいろな運動をじっくり行うことができる体質。大げな動きを続けるスーパーアスリートの要を学びまわろう。」

## グーパー

1 前に出した両手をグーにしながらわきをしめる。この時「グー」と声を出す。



2 両手をパーにして前に。できれば「パー」と声に出す。手前は反らすこと。



× 手首が十分に反っていないとダメ

特別なことには必要ありません。全身を使っていろいろなところを動かすよう、外へ出てほしい。バランズのついた動きをとり、草履草履をする。なるべくこういった生活習慣も大事です。子どものロコモは、体を動かす保護や機会が不足し、本来でできることができない状態です。おうちと外は本来の要に異なります。気づいた時が対策を始める時。早ければ早いほどいいですよ。

### アクセスしよう

全国ステップ・ザ・ロコモ保護サイト  
子どもロコモ  
[http://lcoo.or.jp/?page\\_id=1977](http://lcoo.or.jp/?page_id=1977)  
スポーツタンカ公式サイト  
<http://sportstanka.com/>