

# 実はスゴイキラリとびしまのびのび体操の効果

## キラリとびしまのびのび体操とは

平成27年に村民の皆さまの応募・投票によって創作された村のオリジナル体操です。健康づくりだけでなく、多世代交流や郷土愛が深められるよう様々なイベントや施設で行っています。

## 体操の効果

体操は上半身を伸ばす運動や下半身を鍛える運動、バランスの運動など、健康の維持に効果的な運動で構成されています。体操を行う時には伸ばしたり鍛えるポイントを意識しながら行ってみましょう。



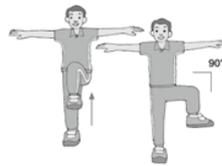
**①上半身を伸ばす運動**  
 ・体の側面を伸ばして姿勢を整えます。  
 ・肩痛予防にも繋がります。



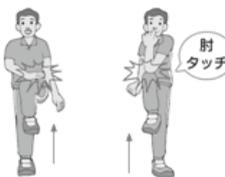
**⑤上半身を鍛える運動**  
 ・しっかりと腰を落とすことで太ももの筋肉を鍛えます。



**②上半身を鍛える運動**  
 ・腕や肩回りを鍛えます。  
 ・グーパー動作は手の血行が良くなり冷え性予防にも効果的です。



**⑥バランスの運動**  
 ・体幹の強化や転倒、つまずき予防に繋がります。



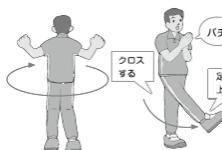
**③体幹(体の中心)の運動**  
 ・腹筋や脇腹を刺激することで、姿勢の改善やお腹周りをスッキリさせます。



**⑦腕や足を鍛える運動**  
 ・舟こぎ動作は肩こりや肩痛予防に繋がります。



**④下半身を伸ばす運動**  
 ・足の血行が良くなり疲労回復に繋がります。



**⑧動的なバランス運動**  
 ・回転しながらバランスを保つことで、転倒予防に繋がります。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課