

タップ&合ゴウ（仮名称）

◇用意するもの

布紐（腰ひも等）＝紐の長さ調節は、両手をピンと伸ばし肩の高さのままで後方へ拡げて、可動範囲ギリギリ状態の手と手の幅で輪を作る。

◇運動の目的と方法

- ・肩の可動域を拡げ、肩甲骨を中心に寄せる事で広背筋を解す
- ・各運動が慣れたなら下半身運動を伴うとさらに効果的（腓腹筋強化、大腿四頭筋強化）
- ・肩コリのツボ（合谷＝ゴウコク）の刺激
- ・必ず両手親指に輪の両端をひっかけ、腕と紐をピンと張り掌もピンと張る（紐は背中側にある状態）
- ・決して無理をしない、頑張りすぎない。

【1・レッスン】

イ、両足を腰幅に広げ、背後で紐輪を両親指に掛けて紐と両腕を共に張る。

ロ、背後で両腕は反り気味を伸ばしたまま、左右交互にゆったりと腕を上げる（ポイント毎に合谷に刺激がいくように）

慣れてきたら＝紐はピンと張ったまま上げ手と同側の足つま先をタップする。

更に少し身体傾斜させてボディストレッチ。

左右交互にリズムカルに行いましょう！

【2・レッスン】

イ、同上

ロ、紐はピンと張ったまま肘を曲げて側体部につける。

紐をピンと張ったまま、ゆっくりと斜め上へ肘を伸ばす。（紐が肩や後頭部に接触しないように）

慣れてきたら＝踵の上げ下げ運動を伴いながら下半身強化！

【3・レッスン】

イ、紐と腕は1、2と同様。下半身は軽く前後に両足を開けておく

ロ、後方下部から→背後下部→頭上通過→前面下部へと回転。（腕付け根を痛めぬようゆっくりと）

慣れてきたら＝下半身運動を伴う。

船頭が櫂を漕ぐ如く、両腕を前方に降ろす時は、いずれかの足を踏み込み前膝を緩め体重を入れ、両腕が後方へ降りる時は前膝を伸ばしの踵のみで踏ん張り、後ろ足膝を緩める。

これを数回ごとに左右交互に行う

◇屋外のウォーキングでは補えない運動を、お家の中でしっかりと全身を解します。

紐の長さをうまく調節してやりましょう！

【N. T】