

# スローエアロビック®

S L O W A E R O B I C



## スローエアロビックは脳を活性化する軽運動です。

スローエアロビックは体幹をほぐすコンディショニングエクササイズとして、姿勢と呼吸を整える3つの「シンプル」な運動を繰り返します。音楽に合わせて運動すると気分もよくなり「スマイル」になります。運動が苦手な方でも取り組みやすい「ソフト」な運動で継続が可能です。研究によると息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで脳の前頭前野や海馬が活性化して認知機能が向上することが明らかになっています。音楽に合わせて楽しく体を動かすというエアロビックの本質的な魅力を、低強度領域の運動(軽運動)へと裾野を広げようという考え方に基いて生まれたのがスローエアロビックです。

日本エアロビック連盟では、スローエアロビックの普及をSDGsの17の目標の3(すべての人に健康と福祉を)に対応する社会貢献活動と位置づけ、47都道府県エアロビック連盟や関係指導者と連携して、イキイキとした超高齢化社会の実現に取り組んでいます。

## スローエアロビク

# 基本の3つの動き

す～



胸が  
のびのび～

胸をひらく



腕の動きと連動しながら胸を大きく広げることで前かがみになりがちな姿勢を整え、スムーズな呼吸を促します。肩こりの解消にも役立ちます。

体側をのばす



腕を上げて左右に揺らしながら体側を伸ばします。背中がほぐれ、姿勢を整えます。

ゆ～ら



ゆ～ら



ふわり～  
きゅっ



体をひねる



背骨を中心にひねることでインナーマッスルがほぐれ、美しく歩く姿勢につながります。お腹周りの引き締めにもオススメです。

3つの動きをつなげた約3分間の動画です▶



## CO LUM N

### 楽しく体を動かすことが脳フィットネスを高め、認知症予防になる

私たちの研究室では「脳フィットネス」という新しい概念のもと、運動が脳機能とリわけ認知機能やメンタルヘルスを高める効果とその脳内メカニズムについて研究をしています。

「脳フィットネス」とは、ストレスに負けず、元気に毎日を過ごせるような脳の状態のこと。脳フィットネスを高める方法として、楽しい軽運動はとて有効です。皆さんも仕事や家事で疲れた時に、軽く体を動かしたり、ストレッチをしたりすると、気分がスッキリしたことがあると思います。そんな体への負担が少ない(超)低強度の軽運動でも快適な気分を得ることができるのです。

私は2006年に「フリフリグッパ」 という誰でも簡単にできる体操をつくりました。姿勢の維持や歩行に必要な腰・背筋や体幹筋群そして大腿四頭筋や内転筋など多くの筋群の緊張をほぐしなら適度に鍛える運動を3分間行なうだけで快適な気分になり、脳血流も増加します。加えて、ノリの良いグルービーな音楽リズムを聞いたり、歌を口

ずさみながら行なうとより効果であることもわかりました。こうした軽運動を10分間行なうと、脳の前頭前野や海馬が活性化し、集中力や記憶力などの認知機能が高まります。また長期間行なうことで効果も定着します。つまり、軽運動でも脳フィットネスを高め、認知症予防に役立つことが分かってきたのです。

スローエアロビクは、フリフリグッパにノビユラとフレアツイストを加え、グルービーな音楽リズムに乗って行なう軽運動として開発が始まりました。全身の体ほぐし運動になるだけでなく、気分を改善し、認知機能を高めるスローエアロビクを、多くの方に楽しんでいただきたいと思っています。

#### 征矢英昭先生

筑波大学教授 医学博士 体育系・運動生化学  
ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター 副センター長



# スローエアロビクスの効果

スローエアロビクスは、3つの基本の動きを繰り返す「軽運動」。以下のような効果が期待されます。

## 体幹のコンディションが整う

背骨の屈曲伸展、側屈や回旋といった3つの動きを組み合わせ動くことで腰部や背中がほぐれ、体幹の機能的な動きが改善します。

## 体をほぐして姿勢を良くする

姿勢を保つ抗重力筋を刺激して美しく若々しい姿勢を保ちます。

## リズムカルな呼吸を促す

肩甲骨や肩関節の可動域を高めると同時に呼吸を補助する筋肉を刺激し、日常での深い呼吸を促します。

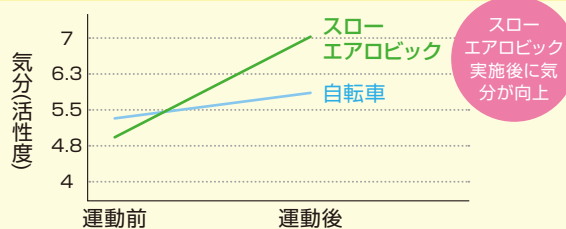
## 転倒予防につながる

重心移動を伴う様々な動きにより日常動作での操作性が高まり、転倒予防につながります。

## 「楽な」運動が、認知機能向上に効果的

運動中も「楽だ」と感じる「軽運動」は、気分や認知機能に関して、きつい運動以上に脳への効果があることがわかってきました。また、同じ軽運動でも、図1のように自転車運動よりもスローエアロビクスの方がより活気あふれた気分になり、運動継続や認知機能の向上が期待できるという研究も報告されています。

スローエアロビクスによる気分の変化



(Hyodoら,体力研究2019)

# 普及活動の広がり

スローエアロビクスは、高齢者の「健康づくり」を目的とした高齢社会の「社会貢献」活動としてスタートしました。適度なスペースがあれば手軽に実践できることから、スポーツ施設や高齢者福祉施設、公民館、銀行、学校、会社やオンラインレッスン等、様々なシーンでの広がりをみせています。



# 公益社団法人日本エアロビック連盟の紹介

日本エアロビック連盟は、米国で生まれた運動処方プログラム“エアロビクス”を起源とし、その後派生したエアロビックダンスやエクササイズが**競技スポーツ**に発展した「エアロビック」を普及振興する公益法人です。2013年(平成25年)、新公益法人制度により「公益社団法人」に移行しました。国

内最高峰のエアロビック競技大会の「スズキジャパンカップ」の他、世界のトップアスリートが集結する「スズキワールドカップ」を毎年開催しています。

この他、**健康スポーツ**として高齢者を中心にスローエアロビックを、**教育スポーツ**として小学校、中学校で子供達のエアロビックを普及・展開しています。

## 事業概要

- 1 競技スポーツ**として、「スズキワールドカップエアロビック世界大会」「スズキジャパンカップ全日本総合エアロビック選手権大会」「JOCジュニアオリンピックカップ」などの国際大会から国内大会までの競技大会を開催しています。
- 2 健康スポーツ**として、高齢者や障がい者が自主的かつ積極的にスポーツや運動に参加できるよう「スローエアロビック」や「アダプテッドエアロビック」の普及をすすめています。
- 3 教育スポーツ**として、学習指導要領の体づくり運動に例示されたことを受けて子ども達が良い形でエアロビックに触れあえるよう、学校体育や地域スポーツクラブへの導入をすすめています。



公益社団法人日本エアロビック連盟

〒140-0011 東京都品川区東大井5-7-10 クレストワン3F  
TEL : 03-5796-7521 FAX : 03-5796-7527

<https://www.aerobic.or.jp>

スローエアロビック

検索



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



エアロビック連盟は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

スズキはエアロビックを応援しています

