

胸をひらく

オープンチェスト 腕を案に伸ばして呼吸する基本形です



① 背筋を伸ばし両手を腿の上の方に置いて、軽く叩きながらリズムをとります。この時、息を吐くようにしましょう。



② 腕を伸ばして体の後ろに引きます。肩甲骨を後ろで寄せるようにして、大きく息を吸い込みながらしっかりと胸を開きます。

CHECK! 「胸をひらく」動きのポイント

- ① 脊柱の主に胸椎の部分伸展させます。
- ② 呼吸と連動させながら胸郭を大きく広げます。
- ③ 腕を引くときには、肩甲骨を寄せるようにします。できるだけ肩甲骨を下げて肩に力が入らないようにしましょう。

「胸をひらく」の動画はこちらからご覧になれます▶



バリエーション1

スウィング&オープンハート

肘を案に回して胸を開きます



① 腕を体の前でクロスし、後ろ側に大きく振り下ろします。膝の動きの反動を使って行いましょう。



② 両腕を目の高さあたりまで振り上げてクロスしたら、頭上に半円を描くようにして腕を回してから肘を後ろに引きます。その際、肩甲骨を寄せてしっかりと胸を開きます。小さく大きくと動きを加減してスムーズに肘を回しましょう。



バリエーション2

オープンクラップ

肘を後ろに引いて胸を開き、戻して両手を叩きます。リズムカルに行いましょう



ステップタッチ

足を横に一歩踏み出して揃えるステップを加えてみましょう。



フリフリグッパ

腰を振りながら自然と踵が上がるようにして、体重を乗せかえましょう。



体側をのぼす

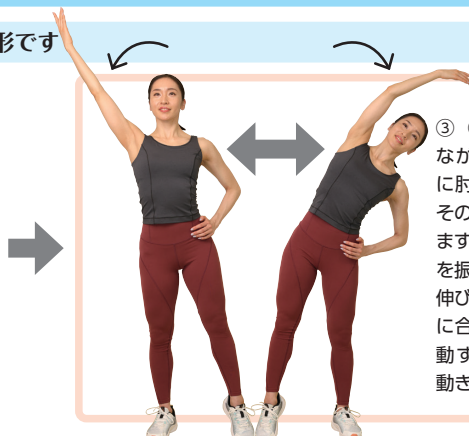
スカイスウィング 片手を振るようにしながら体側を伸ばす基本形です



① 背筋を伸ばし、片方の腕の肘を曲げて体の横に。この時、体側を締め、息を吐くようにしましょう。



② 曲げた腕をそのまま目の上の高さあたりまで振り上げます。この時、肘と同側の腰との距離をしっかり引き離すようにして体側を伸ばします。体重も動きに合わせて移動します。大きく息を吸い込みましょう。



③ ①と②を繰り返しながら腕を上げる際に肘を伸ばしていき、そのままスウィングします。空に向かって腕を振るようにしっかり伸び上がります。動きに合わせて体重が移動するように全身で動きましょう。

バリエーション1

グッパアーチ

片手を真上に伸ばしたり曲げたりします



① 片方の腕の肘を曲げて体の横に。手はグーの形で小さくガッツポーズをします。この時、腰をスライドさせて体側を縮めます。息を吐くようにしましょう。

② 腰をスライドさせるタイミングと合わせて、息を吸い込みながら腕を真上に上げて体側を伸ばします。手は大きくパーの形に開いて、大きく息を吸い込みます。体側が伸びる方が軸足となります。しっかりと体重を乗せましょう。



CHECK!

「体側をのばす」動きのポイント

- ① 脊柱を引き伸ばしながら側屈させます。
- ② 呼吸と連動させながら伸ばします。
- ③ 上げた肘と同側の腰（骨盤）との間の距離を引き離すようにしましょう。
- ④ リズミカルにリラックスして伸び上がります部分的に力が入ったり体を固めたりしないでいきましょう。
- ⑤ 肩関節の可動域には、個人差がありますので、無理は禁物です。腕を上げる高さは本人が心地良いと思うところから始めましょう。

「体側をのばす」の動画はこちらからご覧になれます▶



バリエーション2

ノビユラ

両手を同時に上げて気持ちよく揺れます



① 足を腰幅に開いて立ちます。両腕をできるだけ高く上げ、肘を軽く伸ばします。



② ゆったりとしたペースで左右交互に体重を乗せ換えます。両腕は高い位置を保ったまま左右にゆらゆらと揺らします。骨盤は自然に横にスライドします。



③ 骨盤の左右の移動を伴った、両腕のゆらゆら運動です。早いペースで揺らすのもよいでしょう。②の高さよりもさらに全身で伸び上がった後は、楽に両腕を下ろしましょう。

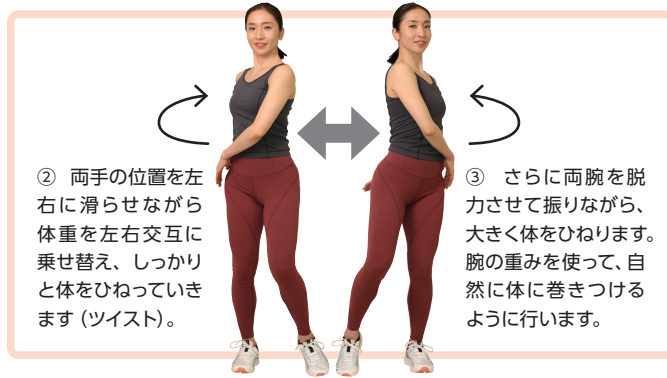
体をひねる

フレアツイスト

両腕の力を抜いて体をひねる基本形です



① 背筋を伸ばします。両手を重ねてみぞおちの位置に置き、体を左右にひねります。



② 両手の位置を左右に滑らせながら体重を左右交互に乗せ替え、しっかりと体をひねっていきます（ツイスト）。



③ さらに両腕を脱力させて振りながら、大きく体をひねります。腕の重みを使って、自然に体に巻きつけるように行います。

CHECK!

「体をひねる」動きのポイント

- ① 脊柱を引き伸ばしながら回旋させます。
- ② 動きのアクセントに合わせてリズミカルに呼吸を行います。
- ③ 顔は前に向けたままで、視線も前に安定させていきましょう。
- ④ まずはゆったりとしたリズムから行うとよいでしょう。

「体をひねる」の動画はこちらからご覧になれます▶



バリエーション1

フレアツイストクロス

体重を乗せた側と反対に上半身をひねります



両腕を脱力させて、自然に体に巻きつけるように振ります。体重の乗っていない脚の膝をゆるめ、かかとが浮くようにしましょう。ウエストから上半身をひねる感じになります。



バリエーション2

ショートツイストクロス

肘を曲げてリズミカルにひねります



肘を曲げたまま片方ずつ交互に体の前でスウィングさせて体をひねります。この時、バランスをとりながら体重が乗っていない脚の膝を上げてみましょう。



写真モデル：田中 舞

スローエアロビック普及事業はスズキ株式会社の特別協賛により推進しています。

後援



特別協賛



「スローエアロビックと呼吸」の動画▶



「スローエアロビックの実際」の動画▶

