

いずれのスポーツも
“ダイナミック”に身体を動かす
ことがポイントです。

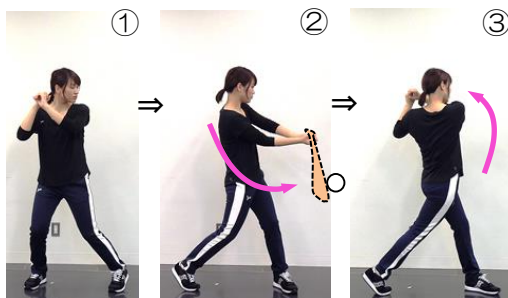
吉川市健康づくり“なまらん体操⑦(1)” “なまリンピック (球技編)”



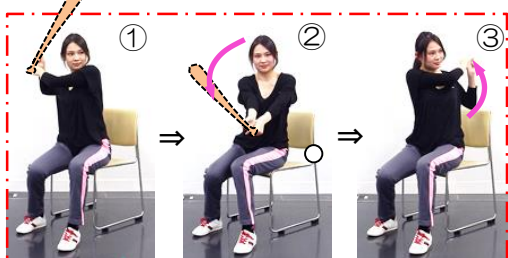
©2010吉川市

1. 野球 (ソフトボール)

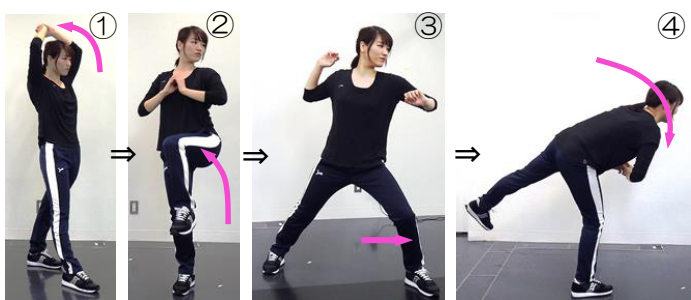
(1) バット スイング



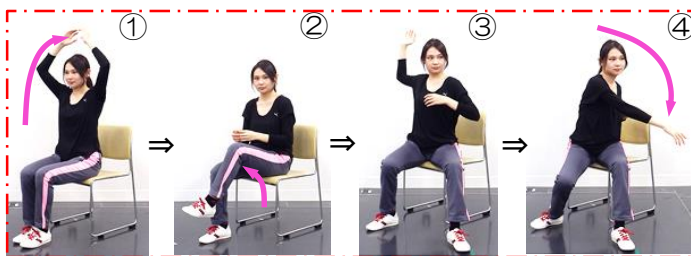
①構えて、②さー！振って！
③身体を捻じってフォロースルー



(2) ピッチャーの投球



①振りかぶって、③足を踏み出して、胸を張って、
②足を高く上げて、④腕を振り下ろしましょう！



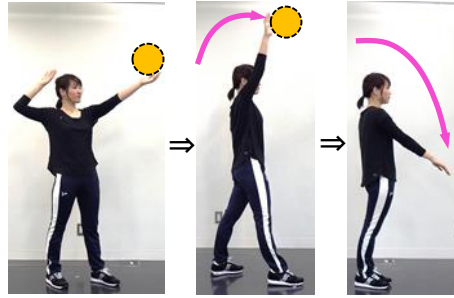
他には、◎ゴロのキャッチ、◎フライのキャッチ
などがありますね。

*注意

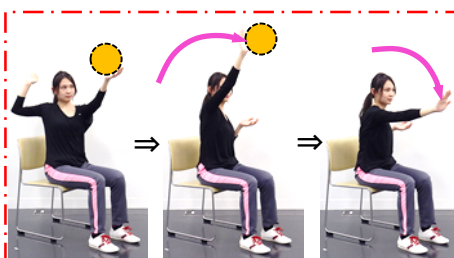
“ジャンピングキャッチ”や、“ヘッドスライディング”、そして、“イチローのマネ”などは、危険なのでやめましょう。

2. バレーボール

(1) サーブ



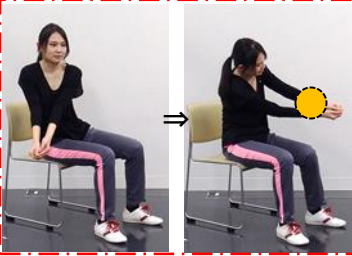
ポイント：しっかり伸びて、腕を高く上げて、振り下ろす



(2) レシーブ



ポイント：しっかり腰を下ろす



他には、◎アタック、◎トスなどがありますね。

*注意

“回転レシーブ”や“ジャンピングサーブ”などは、危険なのでやめましょう。

3. 卓球

(1) フォアハンド スイング



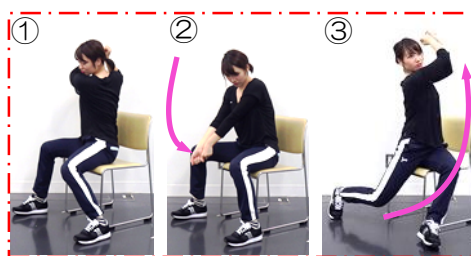
(2) バックハンド スイング



4. ゴルフ (グランドゴルフ) (スイング)



ポイント：十分に身体を捻じって振りましょう



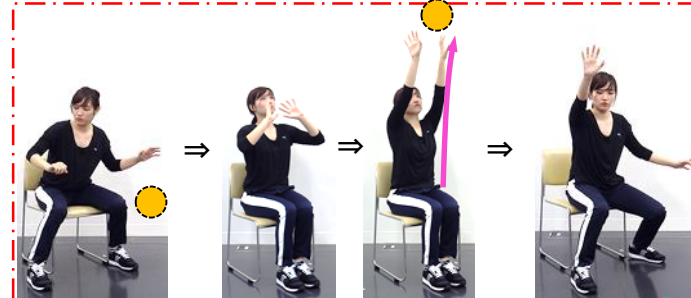
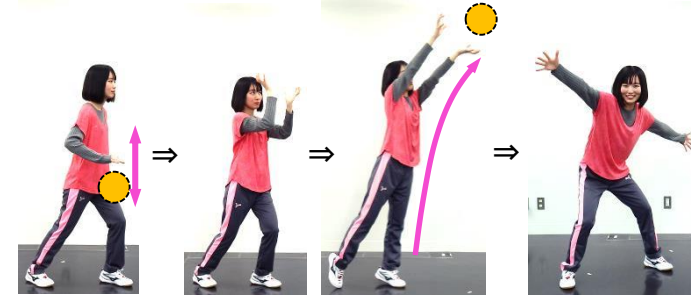
他には、◎芝目の確認姿勢、◎バタースイングなどがありますね。

*注意

ホールインワンをイメージして“飛び跳ねる”ことは、危険なのでやめましょう。

5. バasketボール

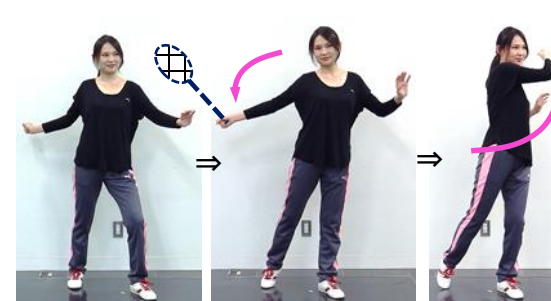
ドリブル ⇒ シュート ⇒ ディフェンス



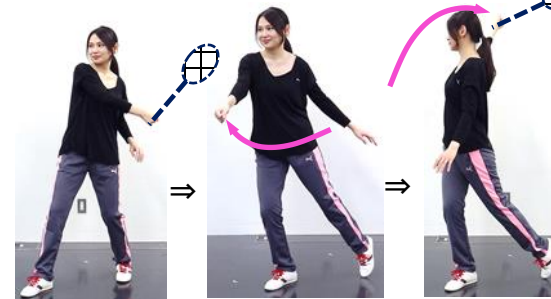
ポイント：シュートでは身体をしっかり伸ばしましょう

6. テニス

(1) フォアハンド スイング



(2) バックハンド スイング



ポイント：片足で体重を支えて、身体を大きく回転！

他には、◎サーブなどがありますね。
*注意：“錦織のマネ (エア K)”などは、危険なのでやめましょう。

サッカーとか、ラグビーとか忘れてない！



他にもいっぱいあるから、みんなで出し合って、マネしてみよう。

監修

田口孝行 (埼玉県立大学 理学療法士)
平澤佳代子 (東京体育機器株式会社 健康運動指導士)

吉川市
いきいき推進課 (H29より長寿支援課)
地域包括支援センター
社会福祉協議会

平成27年度 文部科学省
科学研究費助成
(基盤研究 (C) : 15K01468)