

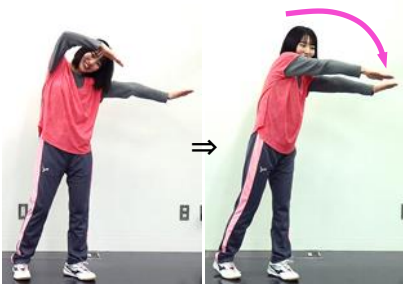
いずれのスポーツも
“ダイナミック”に身体を動かす
ことがポイントです。

吉川市健康づくり“なまらん体操⑦(2)” “なまリンピック (競技編)”

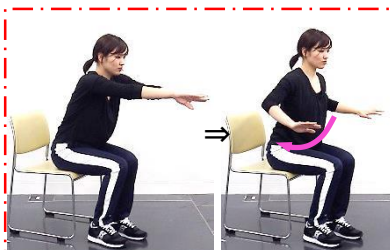
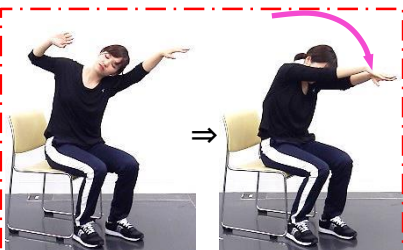
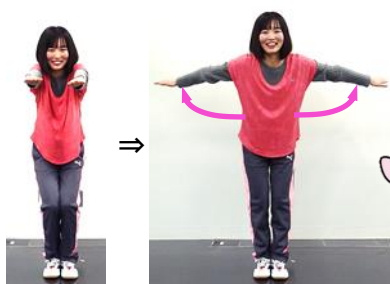


1. 水泳

(1) クロール



(2) 平泳ぎ



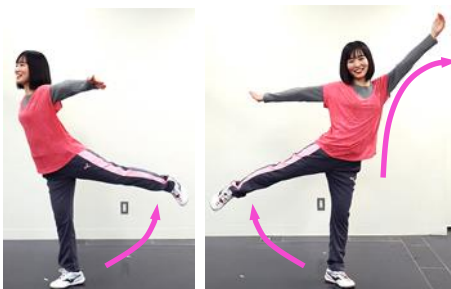
ポイント：しっかり身体を
捻じて、息継ぎです！

ポイント：しっかり胸を張って、
大きく水をかく！

他には、◎バタフライ、◎犬かき、横泳ぎなどがありますね。
*注意：“飛び込み”は、危ないのでやめましょう。

2. スケート

(1) フィギュア スケート



ポイント：しなやかに、バランス良く、美しく、優雅に魅せる！

(2) スピードスケート



ポイント：力強く、ダイナミックに、カッコ良く、
魅せる！



©2010吉川市

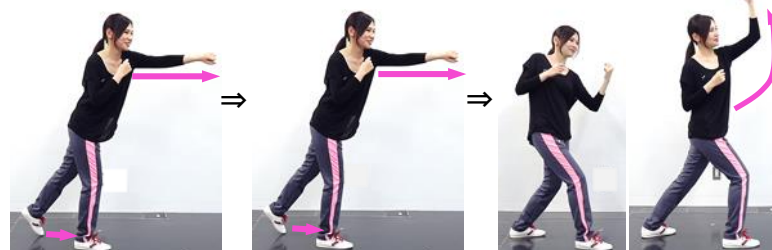
3. ボーリング



ポイント：しっかり腰を下ろして、転がしましょう！

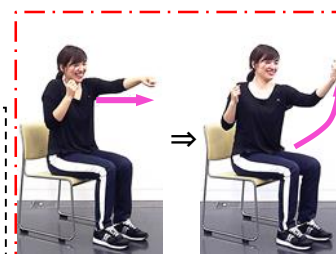
4. ボクシング

ストレート ⇒ ストレート ⇒ アッパー



ポイント：前足に体重を乗せて、
身体の捻じりも含めてパンチです

他には、◎ジャブもありますね。
*注意：輪島功一の“カエル跳び
アッパー”などは危ないのでやめ
ましょう。



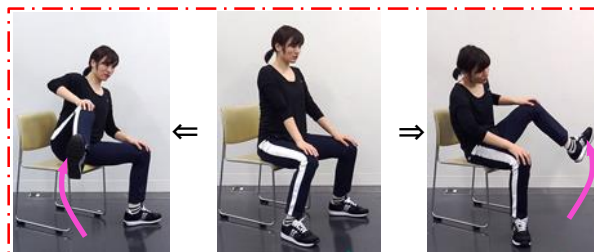
©2010吉川市

5. 相撲

(1) シコ込み



(2) すり足



ポイント：
どちらも、しっかり腰
を落として、股を割っ
て行いましょう

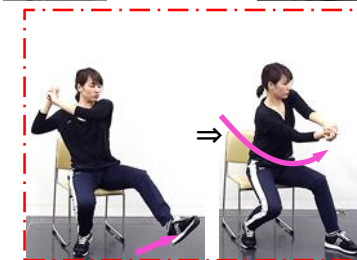
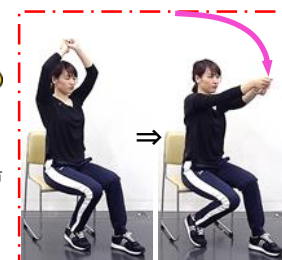
“投げ技”禁止！

7. 剣道

(1) めん (面)



(2) どう (胴)

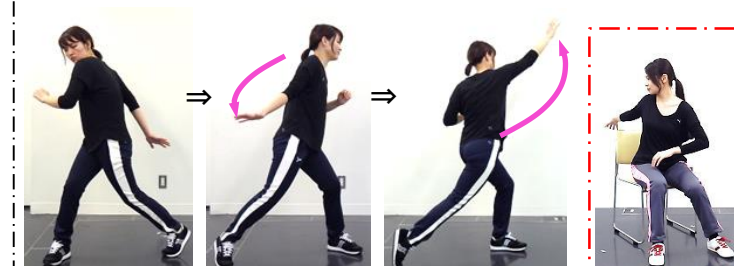


ポイント：一歩の足の踏み出し！“ドン！”と踏み出そう

8. 陸上競技 (フィールド競技)

(1) 円盤投げ

ポイント：投げたら全身を伸ばす！



(2) 砲丸投げ



剣道やお相撲って、
オリンピックで
どうやってやるの？



©2010吉川市

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㈱)
(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
(基礎研究 (C) : 15K01468)