

THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。 身体と向き合う、5分のウェルネスタイム



今日はタオルでできる、ちょこっと運動の紹介です。
コロナ禍で、運動不足、姿勢の悪さ、肩こり、腰痛などに悩む人が増えた現代。その不調を、誰でも簡単に解消できるようにしたい！と、新潟大学のスポーツ科学の第一人者であり、元スキージャンパーである村山敏夫氏と村山研究室の学生が立ち上がって、新しい体操プログラムが考案されました。今回はその効果や体操の一部をご紹介します。

現代人の不調に効果的な、「PARTY体操」とは？

「PARTY（パーティ）体操」の大きな特徴のひとつは、「タオル」を持って体操することです。

タオルを補助的に使うことで、得られる効果は・・・

- ①ストレッチ効果が高まる ②普段使っていない筋肉まで動かせる ③姿勢のクセに気づきやすくなる

タオルがあれば無理をせず、誰でも筋肉を正しく動かせるようになるので、運動習慣のない人、きつい運動は続かない、という人でも手軽に続けることができます。

筋肉の動きを可視化できる「筋電図」を使って、ストレッチ効果、筋トレ効果のいずれも、**タオルを使った場合の方が運動効果が高まる**ことが分かりました。

皆様おなじみのラジオ体操と比較すると、

- ①下半身の運動量が多い ②肩や背中の筋肉が効率的に動かせる▶姿勢の保持にも有効
こういった効果が「PARTY体操」にあることがわかっています。

Let's try! 実際にやってみましょう

この動きでは、背中にある大きな筋肉、僧帽筋(そうぼうきん)を刺激します👁
ひじを曲げる角度は、肩と平行になるところまで。
ひじが下がり過ぎると、僧帽筋ではなく、腕の筋肉を使うことになります。

- 01 胸を張ったまま、ピンと腕を曲げないように上に伸ばす。
タオルは伸ばした状態で。
- 02 ひじとひざを一緒に、4回はずみをつけながら下げる。
タオルは頭の後ろに伸ばした状態で。
- 03 上下運動を意識しながらリズムカルにひじとひざを下げたあと、ゆっくりと上へ伸ばし、1の状態に戻る。

これらを1回2～3セット行ってみてください。

PARTY体操の
動画はコチラから



ストレスフル、時間がない時こそできる5分のウェルネス
タイム👁運動に関するご質問、習慣化のサポートなど、
是非ミッドワイフにご相談ください。

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
コチラから

参考：国立大学法人新潟大学 人文社会教育科学系列、村山研究室工学部人間支援感性
科学プログラム, <https://tinyurl.com/27kaa8w3>

本社：大阪府大阪市東淀川区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: <https://thecare-biz.jp/>



ミッドワイフ
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE