

誰もが楽しく



音楽に合わせて身体を動かすうちに、自然と笑顔がこぼれるエクササイズ。「スローエアロビック」はそんな、ココロもカラダものびやかにしてくれる運動です。

★毎日の生活に無理なく取り入れられる、スローエアロビックの魅力をお伝えします。



Q スローエアロビックってどんな運動？

A 子どもから大人まで誰もが知っている
身近な音楽を使って行う身体に優しい運動です

こんな特徴があります

テンポはゆっくり

曲の速さはゆったりゆっくり。日常歩く速さとほぼ同じです。(BPM【1分間に打つビートの数】110～120)。落ち着いてリラックスして行います。

単純な動きのくり返し

スローエアロビックに難しい動きはありません。簡単な動きをくり返して行うので、運動の苦手な方や運動不足の方、中高齢の方も安心して始められます。

身近な音楽で

使用する曲は「オブラディオブラダ」など、どこかで聞いたことのある懐かしい曲。自分の好きな曲に合わせてエクササイズしてもいいでしょう。リズムにのって動いているうちに自然と笑顔がこぼれます。

体幹を使う

体幹を使った運動はセロトニン神経を活性化。セロトニンは脳を落ちつかせ、クリアにしてくれる働きがあります。ゆっくり身体の中心から動く動作は、ココロもカラダものびやかにしてくれます。



袋井市
原田英之市長

スローエアロビックは袋井生まれ

2011年、スローエアロビックが袋井で誕生しました。スローエアロビックは生活の中に取り入れやすく、無理なく身体を動かせるエクササイズです。私も体験しましたが、「これなら簡単に私にもできる。ずっと続けていける運動だ」と感じました。

このように音楽に乗ってスウィングしながらできる運動が、調和のとれた、やわらかな街づくりに役立つのではないかと期待しております。

袋井市では今後スローエアロビックを体験できる機会を数多く設けていく予定です。市民の皆さんもぜひ一緒にスローエアロビックを楽しんでみませんか。



静岡県袋井市

気持ちよく 「スローエアロビック」

みんなの エアロビック

トップアスリートが頂点を競いあう競技スポーツから、中高齢者も楽しめるスローエアロビックまで…。エアロビックは「生涯スポーツ」として活動の輪を広げています。地域活性化の運動プログラムとして、エアロビックへの期待が高まりつつあります。

ライフスタイル の変化

「スローライフ」「スローフード」「スロージョギング」……。世の中にはスローの文字が溢れています。これまでのライフスタイルを見直し、クオリティの高い人生を送りたいと考える人が増えています。

全国に 袋井市から発信

「日本一健康文化都市」を掲げる静岡県袋井市。エアロビックのJOCジュニアオリンピックも応援しており、毎年全国大会も開催されています。まさに「エアロビックのまち」袋井市で誕生したスローエアロビック。袋井市から様々な情報を発信していきます。

時代は スローを求めている

今、時代のキーワードは「スロー」。
慌ただしく毎日を過ごすのではなく、時にはゆっくりとココロを落ち着かせ、自分の時間を大切に過ごしたい人が増えています。
スローエアロビックは、そんな時代のニーズにぴったりマッチしたエクササイズです。

健康寿命を のばしましょう

「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと。「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」が大切だと言われています。スローエアロビックは、この適度な運動に最適なエクササイズ。スローエアロビックで元気に長生きしましょう。

ドーパミンから セロトニンへ

やる気がみなぎる神経伝達物質「ドーパミン」。以前は「仕事も運動も頑張ろう!」という時代の流れがありました。今注目されているのは「セロトニン」です。頭を冴えた状態にしてくれ、ストレスに対抗できるセロトニンの働き。スローエアロビックはセロトニン神経を活性化させるのではないかと期待が高まっています。

スローエアロビックは、 今話題の セロトニントレーニングに ぴったり

セロトニントレーニングとは、セロトニン神経を活性化させる運動です。セロトニン神経が活性化すると、脳の状態が落ち着き、ストレスに対して冷静な判断ができるようになると言われています。

セロトニン神経はリズム運動で活性化する特徴を持っている他、体幹（腹筋や背筋、股関節等身体の中心部分）を使った運動でも活性化します。

リズムにのって身体を動かすスローエアロビックは、今注目のセロトニントレーニングにぴったりのエクササイズなのです。



JAFマスコットキャラクター
えありーな

ココロ弾む曲で

Let's スローエアロビッ

ビートルズのヒット曲「オブラディオブラダ」

前奏 8×2カウント

A 8×4カウント



両足を肩幅に開きます。膝を柔らかく使いながら音楽に合わせてリズムをとります。

1、2、3、4で右側にウエストを捻って腰にタッチ。この時も膝を柔らかく使いましょう。

5、6、7、8で正面に戻って4回手を叩きます。

1、2、3、4で左側にウエストを捻って腰にタッチ。肩の力を抜いて、背中をまっすぐに。

5、6、7、8で正面に戻って4回手を叩きます。このAの動きをもう1回繰り返しましょう。

ココがサビ

B

8×4カウント

1、2、3、4、5、6で右に3歩歩きます。歩きながら、腕を斜めに伸ばしたり肘を曲げたりを3回行います。

7、8で肘を上下に2回動かします。

1、2、3、4、5、6で左に3歩歩きます。歩きながら、腕を斜めに上げたり肘を曲げたりを3回行います。にぎりこぶしに視線を送るように見上げましょう。手の高さを加減して、無理のないようにしてください。このBの動きをもう1回繰り返します。

このエクササイズにはこんな狙いがあります

- A** → ウエストの引き締め
腰回りと背中をほぐす
- B** → 脚の筋肉を強化
全身の血流促進
- C** → 肩・背中をほぐす
全身の血流促進

A 8×4 B 8×4 くり返し

C 8×4カウント

1～8で左右交互に横にステップしながら、腕を左右に振って上げていきます。1～8でゆっくりおろします。背中を伸ばしてゆったりと。気持ちのよい高さまで腕を上げてください。



A 8×4 B 8×4 C 8×4 A 8×4 B 8×4 ラスト 8×1 → これで全曲

カーペンターズの名曲「トップオブザワールド」

前奏 8×3カウント

A 8×8カウント



両足を肩幅に開きます。膝を柔らかく使いながら音楽に合わせてリズムをとりましょう

1～8で右足を斜め一歩前に踏み出し、両腕を元気に前後に振りましょう

1～8で右足を戻して、腕を前後に振ります。膝を柔らかく使いながら、肘を後ろにひくような気持ちで腕を振り、背中をほぐしましょう

1～8で今度は左足を斜め一歩前に踏み出し、両腕を元気に前後に振ります。踏み出す時は前の足に体重をのせるようにします

1～8で左足を戻して、腕を前後に振ります。このAの動きをもう1回繰り返しましょう

ココがサビ

B

8×2カウント



1、2、3、4で右膝を2回上げます。おなかに力を入れてバランスをとりましょう。足の高さは無理がないように加減してください

5、6、7、8で左膝を2回上げます。このBの動きをもう1回繰り返します

ニコニコペースで動きましょう

スローエアロビックでは、笑顔が出る「ニコニコペース」で運動しましょう。軽く息が上がる程度が目安です。お隣の方を見る余裕がありますか?スマイルで運動しましょう!

C 8×2カウント



かかとを交互に前に出して床にタッチします。1、2で右足のかかとをタッチして戻します。腕は左右に軽く振りましょう

3、4で左足のかかとをタッチして戻します。このCの動きをあと3回繰り返します

このエクササイズにはこんな狙いがあります

肩・背中の筋肉をほぐす

A → 膝の屈伸運動や体重をのせることで脚の筋力を強化
全身の血流促進

B → バランス感覚を養う
脚の付け根の筋肉を強化

C → 転倒予防につながる

間奏 8×1 A 8×8 B 8×2 C 8×2 B 8×2 C 8×2 ラスト 8×1 → これで全曲

スローエアロビックのすすめ

「スローエアロビック」は、軽快な音楽に合わせて子どもから中・高年まで誰もが手軽に楽しめるエクササイズです。出来栄や順位を争うものではなくエクササイズのパフォーマンスが成り立てば、それで良いのです。

今私たちの住む社会には、心と身体の健康を保つのに悩んでいる人が沢山います。エクササイズは身体のためだけだとしたら、こうした問題に応えることはできないでしょう。

脳神経科学者のマイケル・タウト博士は「人が音楽を聴いた時、音を捉える聴覚中枢の他の脳機能が活発になる」と言っています。そのことからタウト博士は、「音楽は脳の生物学的言語として、病気の治療やリハビリテーションのためにある程度の役割を果たしているに違いない」とも言っているのです。

また、脳と運動について筑波大学の征矢英昭教授は「気持ち良く運動すると、脳は活性化する」すなわちスロー・エクササイズは、脳機能の活性化に効果的だと言っている訳です。



「マラニック」どこかで聞いたことはありませんか？ スロージョギングのことをオーストラリアでは、こう呼んでいます。マラとは、マラソンにちなんで長くということ。ニックとは、ピクニックのように楽しくということです。

マラニックに学んだ訳ではありませんが「スローエアロビック」を行うことは、楽しいだけでなく慣れることで長い時間のエクササイズに耐えるようになり、筋肉や骨の若返りとともに疲れにくい身体と明るい心を取り戻すでしょう。

終わりに、生物学者ベルンド・ハインリッチは「私たちはみな生まれながらのランナー（運動する生物）であるが、多くの人はその事実気づいていない」という一文を書き添えておきます。



田中誠一先生

浜松大学 教授
(健康プロデュース学部
健康鍼灸学科)

日本のスポーツ界に近代トレーニングを導入し、東京五輪、モンテリオール五輪のコーチを歴任。また、独自の科学的トレーニング理論から国内のスポーツ、プロスポーツのトレーニングコーチを務める。特にプロ野球の長嶋茂雄、ハンマー投げの室伏重信ら幾多の名選手の指導は有名。現在も大学教授の傍ら、新聞・ラジオ・雑誌のマスコミをはじめ医師会などの講演に活躍中。著書に「奇跡の健康法」(学研)、「1分間ストレッチング」(経財界)、「驚異のウォーキング革命」(超回復)(いずれもプレジデント社)のほか、多数。

発 行： 社団法人 日本エアロビック連盟 (JAF)

〒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
<http://www.aerobic.or.jp>

協 賛： スズキ株式会社  **SUZUKI**

凸版印刷株式会社 **TOPPAN**

後 援： 健康日本21推進全国連絡協議会  健康日本21

静岡県袋井市

袋井商工会議所

一般社団法人 袋井市スポーツ協会

協 力： 浜松大学

袋井エアロビック協議会

袋井市はエアロビックのJOCジュニア
オリンピックカップを応援しています

(お問合せ) 袋井市スポーツ推進課 TEL:0538-44-3129

