

# 体操



## の効果を上げるポイント

今回のお便りでは、あなたが頑張っている体操の効果をさらに上げるためのポイントについてお伝えしていきます。同じ時間を使って体操をするのでも、このポイントを意識するだけでかなり効果は変わってきますよ！ぜひ意識してやってみてください。

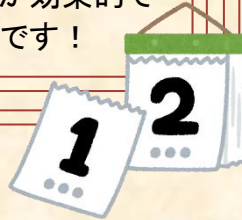
### 1. リラックスした呼吸をしながらおこなう

リラックスした呼吸をしながら体操を行なう事で、筋肉が緩みやすくなり体の緊張が取れやすくなってきます。



### 2. 頑張りすぎない

長年かけて硬くなった体は、急に動けるようにはなりません。更に、ストレッチなどで頑張って伸ばしすぎると、体は壊れないように体を守ろうとするので逆に硬くなってしまいます。伸びていて気持ちいいなあ〜くらいの強さで伸ばしてあげるのが効果的です。頑張ってほしい事は、『毎日体操を続けること』です！



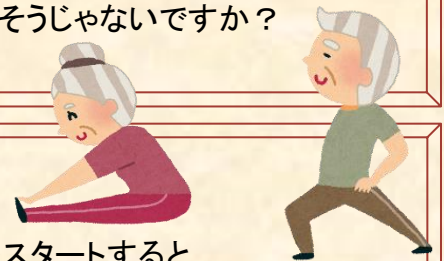
### 4. 体の変化を楽しみながら

体は楽しみながら体操をしていくと、活性化してどんどん動きやすくなってきます。逆に、嫌々やっていると中々変化しにくいです。遊びやスポーツ、勉強もそうじゃないですか？体の些細な変化を感じ、楽しみながら体操をおこなうと効果的です。



### 5. 朝の時間が一番効果的

寝ている間に体は硬くなってしまいます。そんなガチガチのまま生活スタートすると、体は負担がかかり疲労がたまりやすくなります。なので、朝体操を行ない、朝のうちに体を動かしやすくしてあげると、一日の生活での体にかかる負担がかなり減ります。さらに、生活での動きが体にとって良い刺激となり、体も活性化するので一石二鳥です。



### 6. 目的を再度認識する

体操が継続出来るようになってくると一番陥りやすいことは、体操をやる事が目的になり「今日もやり切ったぞ！」とやる事に満足してしまっていることです。目的を間違えていませんか？体操をやる事が目的ではなく、体操をやる事によって、やる前よりも体を動きやすくする事が目的です。しっかりと今の体の動きを感じながら、体操をやる事によって『どこは変化が付きにくいのか』『どこが動くようになったのか』を確認しながら、体操前より体が少しでも動きやすくなるように意識してあげると効果的です。

