

# A Study on Seating Positon Rhythmic Exercise

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2297/23413">http://hdl.handle.net/2297/23413</a>

## 腰掛位リズム体操の研究

水戸部克巳・石田保之\*

### A Study on Seating Position Rhythmic Exercise

Katsumi MITOBE, Yasuyuki ISHIDA

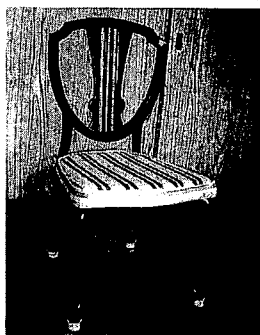
#### 〔Ⅰ〕研究の動機及び目的

人体は、食いだめが出来ないように、運動だめも出来ないのである。体育は、生涯に亘って必要なものなのである。毎日少しずつ運動するという一見何でもないことが、実際にはそれが一番行なわれていないのである。色々の制約がそれを不可能にしているのである。このようなことから、著者らはこれらの制約から自由な生涯体育に最も相応しい形と内容の運動開発に取り組んで来たわけである。そして先に論文「リズムベッド体操の研究」を1988年に発表した。「リズムベッド体操」研究中は、そのような形式や内容の体操は、それが臥位であるからこそ可能であり、又「臥位でのみ」行なうところに意味があると考えていたし、その他の体位例えば座位腰掛位立位等では実施が困難であると考えていた。ところが、更に研究を続けるうちに、或いは不可能ではないのではないだろうかと考えるに到り、更に実施可能であることを見出すに到った。本論文の目的は、「リズムベッド体操の研究」を一つの視点として、生涯体育のための最も相応しい形の運動として、腰掛位リズム体操を開発創成しようとするものである。

#### 〔Ⅱ〕研究方法

著者自身が実験台となり、腰掛位で可能な運動有効な運動を開発し、運動名をつけ、運動量を設定し、運動難度を定め、実施上の留意点について考究し、これらを体系化した。更に、その後数ヶ月に亘ってそれらを精査した。使用した機器は、COLUMBIA CASSETTE AM/FM

STEREO AUDIO SYSTEM SR-K51Fであり、使用曲はマドンナのライク・ア・ヴァージンその他であり、用いた椅子は写真の通りである。



#### 〔Ⅲ〕結果

開発した運動及び内容は次の通りである。

#### 【実施上の注意】

これらの運動は、すべて柔かに大きく滑らかにリズムに完全に乗って行なうようにする。そのためには、それぞれの構えの姿勢でリラックスしていることは勿論、動作の途中でも常にリラックスが必要で、これらがうまく出来ていないと、アクセントを的確につかむことが出来ない。アクセントが正確につかめないと、リズムに的確に乗れず、爽快感は生れてこない。又、運動が硬いとリズムに乗りにくく、運動の爽快感が得られない。運動が小さいと、運動量が少なくなり、運動効果が減少してしまう。

これらの運動は、最も小さく行なえば運動量は軽微であるが、最大に行えば十分なものとなる。つまり、実施内容次第で運動量が変わってしまうし、軽い浮腰位のは回数が増すと下肢負荷が急増するので、運動量を規定するのは難しい。然し実施上の一つの目安が必要だと考え、各運動に表示した。したがって、実施に当っては、これを一つの参考として、各自の体力や状況に十分適応させるようにする。尚高齢

\* 元金沢大学教育学部教授

者等にあつては、徐々に運動量を増すように留意する。難度については、十分な形で実施した場合の一般的技術難度を示した。これも各自の体力や状況に適應させるようにする。

音楽については、ビートのきいたロック調の曲が一番やり易いようであるが、広くポップス、マーチ、ダンス音楽、ウエスタン、ラテン、歌謡曲等々が利用出来ることが先行論文「リズムベッド体操の研究」でも確認されているので、各自の好みで選択してよい。

尚高齢者にあつては、なるべくテンポの遅い曲を利用するか、又は2拍を1拍にするとスローテンポになるのでそうした方がよい。

特に適當している曲は例えば次の如きものである。

サウスポー、UFO、夏の扉、美中の美、士官候補生、軍艦マーチ、ラ・クンパルシータ、小雨降る径、お眼々は招く、ベサメムーチョ、チャチャチャはすばらしい、クマーナ、真珠採りのタンゴ、エルチョクロ、闘牛士のマンボ、セレスローサ、駅馬車、OK牧場の血闘、青い山脈、緑の地平線、女の階級、麦と兵隊、熱砂の誓い、長崎物語、さよならルンバ

尚適當な曲については、論文「リズムベッド体操の研究」を参照されたい。

又、音楽と運動との関係で、一つの曲に幾つどのようにどの運動を入れるかは全く自由で、色々の方法をここで取り上げられないが、原則的には、運動数を少くして同じ運動を繰り返し行なうか、運動数を増し繰り返し回数を少なくする方法ということにならう。各個に、実施目的や体感難度、効果等に相應しい方法を選んで、自由に構成し実施するようにする。

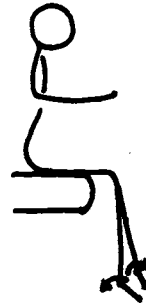
軽い浮腰位は、回数が増すと下肢への負荷が急増大するので、その点注意が必要である。又高齢者にあつては、実施時刻は午前中か、午後ならば3時頃までにするのが望ましい。

以上のべた実施上の留意点は、先行論文「リズムベッド体操の研究」の場合とおよそ同じである。

尚、図における足位置は、一番効果的な位置を選んだが、これ以外の位置で行なってもよい。

又、「軽い浮腰位」とは、「軽く腰を浮かせた姿勢」であるが、やや体を前傾し体重を臍前半部で受け大臀筋から体重を軽く抜き大腿部の裏側が未だ腰掛面に触れ体重を軽く受けている程度の姿勢で、腰を浮かせてしまったものではない。図は「腰掛位」と区別するため、腰をやや浮かせ気味に書いてあるので注意されたい。対象欄の小中高大は、小・中・高・大学生、競技は競技者の略である。

①



①【名称】腰掛位、踵アクセント開閉

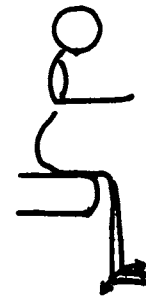
【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で2回、アクセントをつけてダイナミックに踵を開閉する。軽快なリズムで行なう。爪先は床につけたままとし、踵のみを挙げ移動させる。的確にリズムに乗ることが必要。腕は屈げて体側に構え、腕、肩、膝を踵の動きに同調させる。

②



②【名称】腰掛位、踵アクセント置き換え

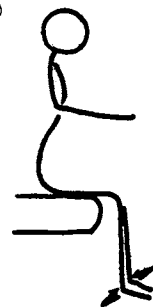
【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で4拍で2回、アクセントをつけて両足を揃えたまま軽快に左右に置き換える。リズムに的確に乗ることが必要。膝を割らない方がよい。腕は屈げて体側に構え、腕、肩、膝を踵の動きに同調させる。

③



③【名称】腰掛位、踵アクセント早開き

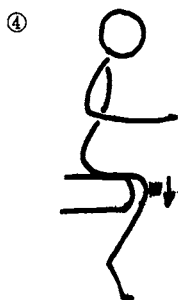
【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年、中高大…………… 16～32拍  
競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で4回、アクセントをつけて踵を開閉する。爪先は床につけたまま動かさない。リズムに

的確に乗ることが必要。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を踵の動きに同調させる。

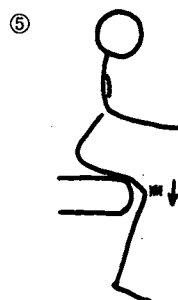


④【名称】腰掛位、膝下打ち  
【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年、中高大…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】リラックスした腰掛位で、4拍で4回、膝を連続的に下打ちする。歯切れよくシャープに。踵はつけないで行なう。リズムに的確に乗ることが必要。腰を浮かせぬようにする。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を膝の動きに同調させる。運動の主体は膝ということ忘れぬように。



⑤【名称】軽い浮腰位、膝下打ち

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年、中高大…………… 16～24拍  
競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で4回、膝をアクセントをつけてシャープに下打ちする。踵は浮かせて保つ。動作が小さいのでやりずらく難しい。的確にリズムをつかまえる。腕、肩を膝に同調させる。腰の運動になってしまわぬようにすることが肝要。



⑥【名称】腰掛位、膝アクセント上げ

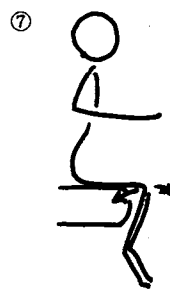
【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年、中高大…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で4回、アクセントをつけて膝を上にあふり上げる。的確にリズムに乗る。腕は肘を屈げて体側に構え、腕、肩を膝の動きに同調させる。膝が運動の主体であることを忘れないようにする。

⑦【名称】腰掛位、膝アクセ



ント開閉

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で、アクセントをつけて、4拍で2回、軽快に膝を開閉する。リズムに的確に乗って行なう。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を膝に同調させる。手は膝に当てて行なってもよい。開閉の度にこぶしで腿を叩く方法もよい。(仰臥位、脚開閉に対応)



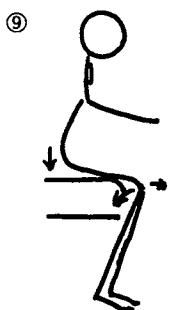
⑧【名称】軽い浮腰位、膝アクセント開閉

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年、中高大…………… 16～24拍  
競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】軽い浮腰位で、4拍で2回、軽快に膝をアクセント開閉する。的確にリズムに乗る。腕は屈げて体側に保ち、腕、肩を膝に同調させる。手は膝に当ててもよいし、開閉の度に腿を叩く方法でもよい。



⑨【名称】軽い浮腰位、膝アクセント開閉尻つけ

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
壮年…………… 16～24拍  
競技…………… 32拍～

【難度】 a～b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で2回、アクセントをつけて膝を開閉する。そして膝を開いた際同時に尻をボンとシートにつけるようにする。的確にリズムに乗る。膝は屈げて体側にし、肩、腕、腰を膝に同調させる。腰を上げてしまわぬようにする。

⑩【名称】腰掛位、膝アクセント早開き

【対象】と【運動量】

中高年…………… 8～16拍  
壮年…………… 16～32拍



競技…………… 32拍～

【難度】 a～b

【要領】腰掛位で、4拍で4回、アクセントをつけて膝を開閉する。開いた反動で元に戻す。開く時にアクセントが来るようにする。手、肩等を膝に同調させる。リズム的的確に乗るようにする。

⑩【名称】軽い浮腰位、膝アクセント早開き

【対象】と【運動量】

中高年…………… 8～16拍

壮年…………… 16～24拍

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で4回、膝をアクセントをつけて早開きする。アクセントは開く時にもって来る。腕は体側に構え、腕、肩を膝に同調させる。リズムに乗るようにする。

⑪【名称】腰掛位、肩下打ち

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～32拍

競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で4回、肩を強いアクセントをつけてシャープに下打ちする。腕は屈げて体側に構え、肩の動きに同調させる。リズムを的確につかまえ正確にリズムに乗ることが必要。

⑫【名称】腰掛位、肩アクセント上げ

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～32拍

競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で4回、肩をアクセント上げる。腕は屈げて体側に構え、肩の動きに同調させる。リズムを的確につかまえ、正確にリズムに乗ることが必要。

⑬【名称】腰掛位、腰下打ち



【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～32拍

競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】腰掛位で、4拍で4回、腰をアクセントをつけてシャープに下打ちする。リラックスを十分する。動作が小さくて窮屈でやりにくいが、腰を浮かせてはいけな。的確にリズムに乗るようにする。腕、肩を腰に同調させる。この運動の重点は腰である点特に要注意。(仰臥位、腰下打ちに対応)

⑭【名称】軽い浮腰位、腰下打ち

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～24拍

競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】軽い浮腰位で、4拍で4回、腰を鋭く下打ちする。リズム的的確に乗る。腕は屈げて体側に保ち、肩、腕を腰に同調させる。重点は腰にある点に要注意。

⑮【名称】腰掛位、腰上げ

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～24拍

競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で2回、緩徐に柔らかく腰を上げる。腕、肩は腰に同調させる。リラックスを十分する。リズムから外れやすいので注意。(仰臥位、腰上げに対応)

⑯【名称】腰掛位、腰アクセント上げ

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍

壮年、中高大…………… 16～32拍

競技…………… 32拍～

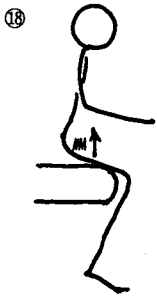
【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で4



回、アクセントをつけて、連続的に鋭く腰をあふり上げる。大臀筋の緊張弛緩を繰り返す。リラックスを十分に。腰を上げてしまわないようにする。的確にリズムに乗る。腕は屈げて体側に保ち、腕、肩を腰の動きに同調させる。運動の重点は腰である点に要注意。

（仰臥位、腰アクセント上げに対応）



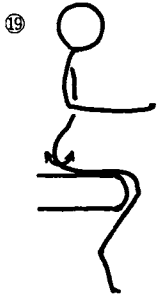
⑱【名称】軽い浮腰位、腰アクセント上げ

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で4回、腰をアクセントをつけてあふり上げる。十分にリラックスする。リズムに的確に乗る。腰を浮かせてしまわないようにする。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。



⑲【名称】腰掛位、腰アクセント横振り

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～32拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】腰掛位で、4拍で2回、アクセントをつけて腰を横に振る。十分リラックスする。腰に腕、肩を同調させる。動作が小さいのでやりにくく難しい。リズムに乗るようにする。この運動の場合、腰の運動であることを特に忘れないようにする。（仰臥位、腰アクセント横振りに対応）

⑳【名称】軽い浮腰位、腰アクセント横振り

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～



【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、アクセントをつけて、4拍で2回、腰を横に振る。リズムに的確に乗るようにする。出来るだけ大きく柔らかく行なう。腕は肘を屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。腰の運動である点を忘れぬようにすることが特に必要。

㉑【名称】腰掛位、腰置き換え

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年…………… 8～16拍  
 競技…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で、4拍で2回、腰を左右に置き換える。只この際腰を移し変えるのではなく、体重を左右の大臀筋に交互に乗せるようにする。動作が小さく窮屈でやりづらい。リズムに乗るようにする。腕、肩を腰に同調させる。（仰臥位、腰置き換えに対応）

㉒【名称】軽い浮腰位、腰置き換え

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で2回、腰を左右に軽く置き換える。的確にリズムに乗る。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。腰を浮かせてしまわないようにする。

㉓【名称】腰掛位、腰アクセント左右回し

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～32拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】腰掛位で、4拍で2回、アクセントをつけて腰を左右に回す。リズムに乗る。

運動が小さく窮屈でやりにくく難しい。滑らかに回すようにする。腕を屈げて構え、腕、肩を腰に同調させる。(仰臥位、腰左右回しに対応)



②④【名称】軽い浮腰位、腰アクセント左右回し

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、体重を足で軽く支えて、4拍で2回、アクセントをつけて腰を左右にくるりと滑らかに連続的に回す。リズムに的確に乗る。リズムがと切れぬようにする。腕は肘を屈げて体側に構え、腕、肩、膝を腰に同調させる。腰の運動であることを忘れないようにする。



②⑤【名称】腰掛位、腰アクセント右振り

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～32拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】腰掛位で、4拍で4回、アクセントをつけて腰を連続的にシャープに右振りする。左振りでもよい。運動が小さく窮屈でやりにくく難しい。腕は肘を屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。腰が運動の中心であることを忘れないように特に注意する。リズムに乗るようにする。

(仰臥位、腰アクセント右振りに対応)



②⑥【名称】軽い浮腰位、腰アクセント右振り

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、4拍で

4回、腰をアクセントをつけてシャープに右振りする。左振りでもよい。リズムに乗るようにする。腕、肩を腰に同調させる。腰の運動である点を忘れぬようにする。



②⑦【名称】腰掛位、腰アクセント右回し

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年…………… 16～32拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 c

【要領】腰掛位で、4拍で4回、腰をアクセントをつけて右回しをする。左回しでもよい。体重が腰にかかっているため、運動が小さく窮屈でやりにくく難しい。正確に大きく行なうと難度が大変高くなる。リズムに的確に乗るようにする。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。(仰臥位、腰右回しに対応)



②⑧【名称】軽い浮腰位、腰アクセント右回し

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 c

【要領】軽い浮腰位で、4拍で4回、腰をアクセントをつけて右に回す。左でもよい。滑らかに回す。リズムに乗るようにする。腕、肩を腰に同調させる。運動の重点は腰にある点に特に注意。



②⑨【名称】腰掛位、ひら仮名書き

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

③「あ」の字書き

【要領】アクセントをつけて、腰掛位で、4拍で「あ」の字を書く。滑らかに回す。体重が腰にかかっているため、書き

にくく難しい。腕は屈げて体側に構え、腕、肩を腰に同調させる。リズムに乗るようにする。

【難度】 c

(仰臥位、「あ」の字書きに対応)

図「あ」は「あ」の字の書き方を示したもの。他は省略。

㉑ 「い」の字書き

腰掛位で、4拍で2回「い」の字を書く。

【要領】は「あ」の字書きに準ずる。以下同様。

【難度】 c

㉒ 「お」の字書き

腰掛位で、4拍で「お」の字を書く。

【難度】 c

㉓ 「ぬ」の字書き

腰掛位で、4拍で「ぬ」の字を書く。

【難度】 c～d

㉔ 「つ」の字書き

腰掛位で、4拍で2回「つ」の字を書く。

【難度】 c

㉕ 「の」の字書き

腰掛位で、4拍で2回「の」の字を書く。

【難度】 c～d

㉖ 「は」の字書き

腰掛位で、4拍で「は」の字を書く。

【難度】 c

㉗ 「ま」の字書き

腰掛位で、4拍で「ま」の字を書く。

【難度】 c

㉘ 「め」の字書き

腰掛位で、3拍で「め」の字を書く。

【難度】 c

㉙ 「よ」の字書き

腰掛位で、3拍で「よ」の字を書く。

【難度】 c

㉚ 「り」の字書き

腰掛位で、4拍で2回「り」の



字を書く。

【難度】 c

㉛【名称】軽い浮腰位、ひら仮名書き

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8～16拍  
 壮年、中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

㉜ 「あ」の字書き

【要領】軽い浮腰位で、アクセントをつけて「あ」の字を4拍で書く。滑らかに大きくリズムカルに書く。リズム的確に乗るようにする。腕は屈げて体側にし、腕、肩を腰の動きに同調させる。

【難度】 c

㉝ 「い」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で2回「い」の字を書く。【要領】は「あ」の字書きに準ずる。以下同様。

【難度】 c

㉞ 「お」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で「お」の字を書く。

【難度】 c～d

㉟ 「す」の字書き

軽い浮腰位で、3拍で「す」の字を書く。

【難度】 c

㊱ 「ち」の字書き

軽い浮腰位で、3拍で「ち」の字を書く。

【難度】 c

㊲ 「つ」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で2回「つ」の字を書く。

【難度】 c

㊳ 「ぬ」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で「ぬ」の字を書く。

【難度】 c～d

㊴ 「の」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で2回「の」の字を書く。

【難度】 c～d

㊵ 「ま」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で「ま」の



字を書く。

【難度】 c

㉑ 「め」の字書き

軽い浮腰位で、3拍で「め」の字を書く。

【難度】 c

㉒ 「ゆ」の字書き

軽い浮腰位で、3拍で「ゆ」の字を書く。

【難度】 c

㉓ 「よ」の字書き

軽い浮腰位で、3拍で「よ」の字を書く。

【難度】 c

㉔ 「り」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で2回「り」の字を書く。

【難度】 c

㉕ 「る」の字書き

軽い浮腰位で、4拍で「る」の字を書く。

【難度】 c~d

㉖ 【名称】腰掛位、体震動

【難度】 d

【要領】腰掛位で、4拍で8回程度小刻みに体を震動させる。体重が腰にかかっているので、運動が窮屈でやりずらく大変難しい。若し的確にリズムに乗ることが出来ればしめたものの。

(仰臥位、体震動に対応)

㉗ 【名称】軽い浮腰位、体震動

【難度】 d

【要領】軽い浮腰位で、4拍で8回程度小刻みに体を震動させる。運動が難しいので、出来ればしめたもの。

㉘ 【名称】腰掛位、ウェーデルン

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8~16拍  
壮年、中高大…………… 16~32拍  
競技…………… 32拍~

【難度】 b

【要領】腰掛位で上体を正面に向けて保ち、アクセントをつけて、両足を揃えて、4拍



で4回、左右に踵を移す。又、片手で交互に前空間を突き放す。リズムカルに行なう。上体は前に向けたまま。膝を割らないようにする。

㉕ 【名称】軽い浮腰位、ウェーデルン

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8~16拍  
壮年、中高大…………… 16~32拍  
競技…………… 32拍~

【難度】 b

【要領】軽い浮腰位で、前運動同様、4拍で4回、左右に踵を移す。的確にリズムに乗って行なう。上体を前に向けたままで行なう。腰をストンと落さない。手をつく方の肩を下げない。姿勢をくずさない。

【註】以下の運動は、これまでの運動とやや趣を異にし、所謂体操に近いが、あくまでリズム運動として捉えたもので、ここに取り上げることにした。

㉖ 【名称】腰掛位、腕上挙後振

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8~10拍  
壮年、中高大…………… 16~32拍  
競技…………… 32拍~

【難度】 a

【要領】腰掛位で、腕を伸ばして上挙し、この姿勢を保って腕をリズムカルに後方へ、4拍で4回、小さく振る。この際胸を前に出す感じにする。肘を屈げない。リズムに乗る。

(4拍で1回や8拍で1回を入れてもよい)

㉗ 【名称】腰掛位、腕側挙後振

【対象】と【運動量】

中高年、小…………… 8~16拍  
壮年、中高大…………… 16~32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で、肘を伸ばして腕を側挙し、4拍で4回、両腕を後方に小さく振る。こ



の際胸を出す感じにする。肘を屈げない。腕を下げない。リズムに乗る。(4拍で1回や8拍で1回を入れてもよい)



③⑦【名称】腰掛位，屈腕腕側拳，腕後引き胸出し

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 16～32拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で，肘を屈げて腕を側拳し，4拍で4回，両腕を後方に引き胸を前に出す。腕を下げない。リズムに乗る。腕や手の運動になってしまわないようにする。(4拍で1回や8拍で1回を入れてもよい。)



③⑧【名称】腰掛位，頸左右回し

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 8～16拍  
 競技…………… 16～24拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で，4拍で1回，頸を滑らかにゆっくり回す。同方向を2回繰り返す方がよい。柔らかく大きく回す。手は腿の上に置く。リズムに乗るようにする。



③⑨【名称】腰掛位，屈腕腕側拳，腕後回し前回し

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で，肘を屈げて腕を側拳し，4拍で4回腕を後方へついで前方へ回す。肘を下げないようにする。リズムに乗る。(8拍で8回を入れてもよい)

④①【名称】腰掛位，体側転

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 16～32拍

【難度】 a



【要領】腰掛位で，4拍で2回又は4回，両腕を揃えて左右に振り体を回す。体を十分捻る。リズムに乗る。4拍2回の際は体をしぼるようにする。

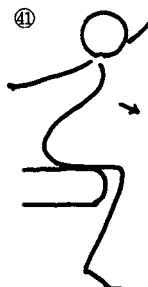
④②【名称】腰掛位，腕側拳体前倒

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 8～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】腰掛位で，腕を側拳し胸を張り出し，8拍で1回又は4拍で1回，体を前倒する。腕が下がらぬように又引けぬようにする。胸を張り，背を丸めないようにして，倒姿勢を正しく保つ。



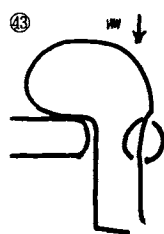
④③【名称】軽い浮腰位，腕側拳体前倒

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 16～24拍  
 競技…………… 32拍～

【難度】 a

【要領】軽い浮腰位で，胸を張り出し腕を側拳し，8拍で1回又は4拍で1回，体を前倒する。背を丸めないようにする。腕が下がらぬように引けぬようにする。リズムに乗るようにする。



④④【名称】腰掛位，体前屈体震動

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍  
 壮年，中高大…………… 16～32拍

【難度】 a

【要領】腰掛位で，体を前屈し腕を下げ，この前屈姿勢で体を上下にリズムカルに滑かに震動させる。腕，頸，肩を十分脱力して震動を行なう。リズムに乗るようにする。

④⑤【名称】軽い浮腰位，体前屈体震動

【対象】と【運動量】

中高年，小…………… 8～16拍



④ 壮年, 中高大…………… 16~24拍

【難度】 a

【要領】軽い浮腰位で, 体を前屈し, 腕を下げる。この姿勢で4拍で4回, 体を上下にリズムカルに震動させる。頸, 肩, 腕を十分脱力して震動する。リズムに乗るようにする。

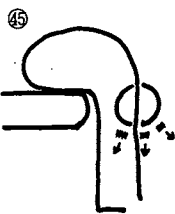
④【名称】腰掛位, 体前屈頸震動伸ばし

【対象】と【運動量】

中高年, 小…………… 8~16拍  
壮年, 中高大…………… 16~24拍  
競技…………… 24拍~

【難度】 b

【要領】腰掛位で, 体を前屈し, 4拍で4回, 頸の力を抜いて頭を下方各方向に震動しながら頸を伸ばす。体をリラックスして行なう。体が震動するのではなく, 頭が震動し頸が伸ばされるように特に注意する。



#### [N] 考察

① これらの運動は, 音楽と身体リズムと体位(腰掛位)という三つのファクターで開発構成したものである。したがって, そのいずれを欠いても, 運動機能を失うであろう。したがって, その意味では「リズムベッド体操」と同じ種類の運動であるということが出来よう。

② 運動が容易であるという価値をもつ。

運動がすべて“腰で体重が支えられている”か或いはそのバリエーションなので, スポーツのように特殊な技術を必要とすることなく, 「容易に」しかも「手軽に」誰れもが行なうことが出来る。このことは, 所謂スポーツ等の実施が対象を考慮することなしに, 普遍的価値であるかの如く考えられている点からみて, 極めて重要な点である。その運動が価値があるかないか, それは, その人が行なうことが出来その結果価値を産み出し得た時においてのみ, はじめて意味をもつものなのである。

③ 運動がすべて音楽で行なわれるという特徴がある。

音楽を使用し而も使用する音楽を自分の好みに合わせて選択出来るということは, これらの単調な運動の「継続」を可能にしているばかりでなく, 「興味」のあるものにし, 運動実施に活力を与えるものとなっている。このことは重要な意味をもち, レクリエーションの展開をも示唆しているように考えられる。

④ 音楽を伴ったこれらの運動の実施は, 精神の解緊に有効に働く。

リズムック (rhythmic) な運動 (activities) は, 人間の精神的緊張を和らげるように思われる。これは, 土人の踊り, ディスコダンス, 盆踊り, フォークダンス, ソシアルダンス等にも見られるように思われる。ここに開発したこれらのリズム運動は, 音楽それも自分が好みのものを選択出来るということによって, より音楽と一体化することによって, 精神の解緊 (mental relaxation) にとってより有効なものとなりうる。音楽セラピー的観点から示唆されよう。

⑤ 身体的解緊に役立つ。

多くのスポーツが緊張を作り出す中で, これらのリズム運動は, 緊張と弛緩を規則正しく繰り返すパターンでの運動形式をとっている。生理学的に身体の解緊 (relaxation) を促進するといわれている。したがってこのことは, これらのリズム運動が特異の価値をもつことを意味し, 特にこの場合腰部の解緊を促進することは注目されよう。

⑥ 運動は特に腰の柔軟性を増す。

これらの腰を中心としたリズムックな運動は, 使用部位の柔軟性 (flexibility) 特に腰部の柔軟性 (flexibility) の増進に有効であり, 解緊を促進するものと考えられる。このことは, 腰が人体の重要な器官であり障害を起こし易い器官である点からみて, 注目に値するように考えられる。

⑦ 運動量を完全規制することが出来る。

曲に導かれ曲と一体化したこれらのリズム運動は, 実施内容や実施時間を自由に規制することが出来るし, それ自体として mild な運動であるので, 運動負荷量を各自で自由に完全規制す

ることが出来る。この点、運動量や運動強度が大で又興味とも相乗することからその規制が難しくそのため種々の障害を引きおこしているスポーツに比べて、独自の価値をもつものといえよう。

⑧ 運動不足の解消に極めて有効である。

“腰かけたままで”「手軽に」運動が出来るということは、現代人の多くが慢性的運動不足に陥っており、しかもそれからの脱却が実際問題としては仲々容易ではないという現実からみて、運動不足の解消、健康の増進のための有効な手法として、画期的意味をもつものであるように考えられる。それは、このリズム運動の社会体育としての高い適応性を示唆しているように考えられる。

⑨ 開発されたこれらの運動は、極めて幅広い適用範囲をもつ。

これらの運動は、中高年者は勿論、壮年者、事務系職、腰掛位作業職、家庭婦人等をはじめ、小中高生の学齢者、競技者に至るまで、男女を問わず適用され、更には半ば健康である人、病後の人にも部分的に適用が可能と考えられる。このことは、スポーツはその殆んどが体力や技術を必要とし適用範囲が限られ更に実施上の各種の制約がある点からみて、これらのリズム体操は、社会体育、家庭体育、学校体育的に特異な価値をもつもので、各種の展開を可能とするものとなろう。

⑩ 中高年者の運動として好適である。

sportsは数多いが、中高年者にとっては、その殆んどが高度で強すぎる。その意味で、中高年者の運動としては所謂スポーツは不向きと云ってよい。運動はスタイルをよくし、老化を遅くし、肥満を防ぎ、抵抗力をつける等の効果があり、中高年には特に望ましいものであるが、これらのリズム運動は更に音楽により感性を高めるといふ効果が考えられるので、老化を遅めるといふ点から特に中高年に向いているように考えられる。中高年向けの運動としては、歩、ゲートボール等の軽ゲーム、ラジオ体操等の体操等あるようであるが、場所的制約や、実施者数の制約や天候上の制約等色々の問題があ

るのが実状である。このような中で、これらのリズム運動は、社会体育の中でも特に中高年のための運動として或いはレクリエーションとして、適応しているように考えられる。

⑪ 腰掛位形式の事務職、腰掛位形式の作業種の人達に好適である。

仕事姿勢のまま運動が出来るということは、運動実施の容易さ手軽さと併せて、これらのリズム運動の大きな特色となっている。腰掛位の職業の人達は、オフィスマン、OL、各種作業員等、多くの場合、単調な姿勢や作業を長時間強いられ、運動不足に陥っており、運動欲求をもったとしても手軽に出来る運動がないというのが実状である。したがって、これらのリズム体操は、これらの人達のための好適な職場体操といった適応等、画期的意味をもつことになろう。

⑫ 腰掛位、腕上挙後振から腰掛位、体前屈頸震動伸ばしまでの運動は、小中高生の姿勢教育に特にすすめられる。

これらのリズム運動は、成長期にある児童生徒の学習から来る不良姿勢の発生の予防や防止、更には矯正にとって、極めて有効に適用可能であると考えられる。この点、児童生徒の姿勢が悪いといわれていることや近視が増大していることなどいずれもが決め手がない現状からみて、教室体操等として特に注目されよう。

又このリズム体操は、事務系職、腰掛位作業職の人達の不良姿勢の進行防止にとっても同様有効で、職場体操等として適用出来るように考えられる。

⑬ 軽い浮腰位の運動は、強い下肢の運動として適用される。

ここでいう軽い浮腰位は、腰に対する負荷が回数が増すと急増大する性質がある。然し腰を浮かせてしまうと激減する。これはこの軽い浮腰姿勢が負荷の極めて大きい姿勢であることを意味している。したがって、軽い浮腰位の運動は、ここでは回数を少なく示したが、実施時間や回数を適宜増すことによって、脚筋の強化トレーニングとして競技者並びに中高大生に適用が可能であると考えられる。

⑭ 競技トレーニングにも有効である。

これらのリズム運動は、運動スケールや負荷回数を増すことにより、運動量や強度を増大させることが可能であり、それが特に腰並びに下肢の運動であるという意味において、又リラックスセッションや柔軟性やリズム感覚の訓練となることから、競技力向上のための強化トレーニング、解緊トレーニング、オフシーズンのトレーニング等に十分活用出来るように考えられる。そしてそれが音楽を伴っている点が注目されよう。そしてこれらのリズム運動が、スポーツと対極的な大衆的な簡易運動であるということは、極めて興味深いことである。

[V] むすび

当初思いもよらなかった腰掛位のリズム体操を茲に開発創成し得たことは、著者達の大きなよろこびである。これらの運動については、その適用や効果について、更に具体的に諸種の対象についての実施検証が必要であると考えている。この点については、次回にゆずりたい。

本論文の作製に当っては、金沢大学医療技術短期学部橋羽祐規男教授、木島整形外科病院長木島光仁博士、力丸皮膚科医院長日本体育協会スポーツドクター力丸修博士、石川県対がん協会（元金沢大学保健管理センター教授）村沢健介博士の御協力をいただいた。茲に心から謝意を表したい。

参考文献

- ①水戸部克巳・石田保之：リズムベッド体操の研究  
金沢大学教育学部紀要，教育科学編第37号 PP. 201—211 1988
- ②佐々木茂・石田保之共訳：体育を通しての児童のガイダンス
- ③Dorothy La Salle : Guidance of Children through Physical Education. A.S. Barnes and Company, New York (1945)