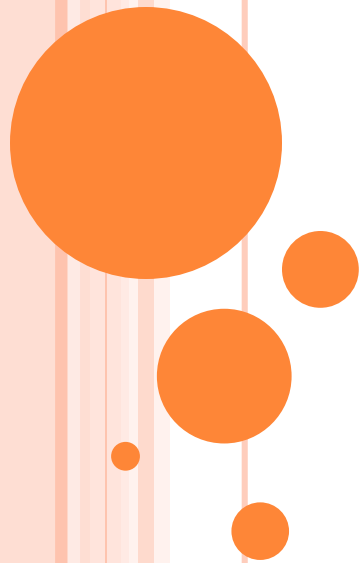


スローエアロビックって何？

若返り体操サロン
小布施 由恵



エアロビックスの始まりは？

- 1967年、アメリカ軍医ケネス・H・クーパー博士が全身持久力向上を目的としたスタミナ向上運動処方として発表した『AEROBICS(有酸素運動)』が始まりです。
- 具体的には、水泳、ジョギング、サイクリング等の健康増進プログラムです。
- 1980年代前半、ダンスの動きを加えたエアロビックスダンスや、スポーツとしての技術面を追求した競技エアロビックスが世界各地に広がりました。
- 日本では「エアロビックス」がスポーツ種目として、公認されています。

スローエアロビックとは？

- エアロビックとは、ダンスや体操のような様式で行う有酸素運動（エアロビクス）の総称です。スローエアロビックは、従来の激しいエアロビックをただ単にゆっくりした、“スローな”エアロビックではなく、スローフードやスローライフのように、質が高くて誰もが楽しみながら続けられる、そんな体操（運動）としてのエアロビックです。



※「スローエアロビック」は（公社）日本エアロビック連盟の登録商標です。

スローエアロビックスのエッセンス

- 運動とは遊びでもあり、つい手を伸ばしてしまう「嗜好品」にもなり得る！
- 日々のストレスに負けず、前向きで意欲にあふれた毎日を過ごせるような脳の状態
⇒「脳フィットネス」・・・軽い運動で脳を活性化！
- 運動は気分をコントロールできる「ムードチェンジャー」！
- 脳と筋肉のコミュニケーションのサイクルができると、脳はどんどん活性化していく。

※「脳フィットネス」は筑波大学征矢英昭教授の登録商標です。

TOPPAN Presents

ココロとカラダのびやかに



健康日本21



社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

気分を前向きに変える! ←

1日10分!
脳フィットネスを高める
スロエアロビック



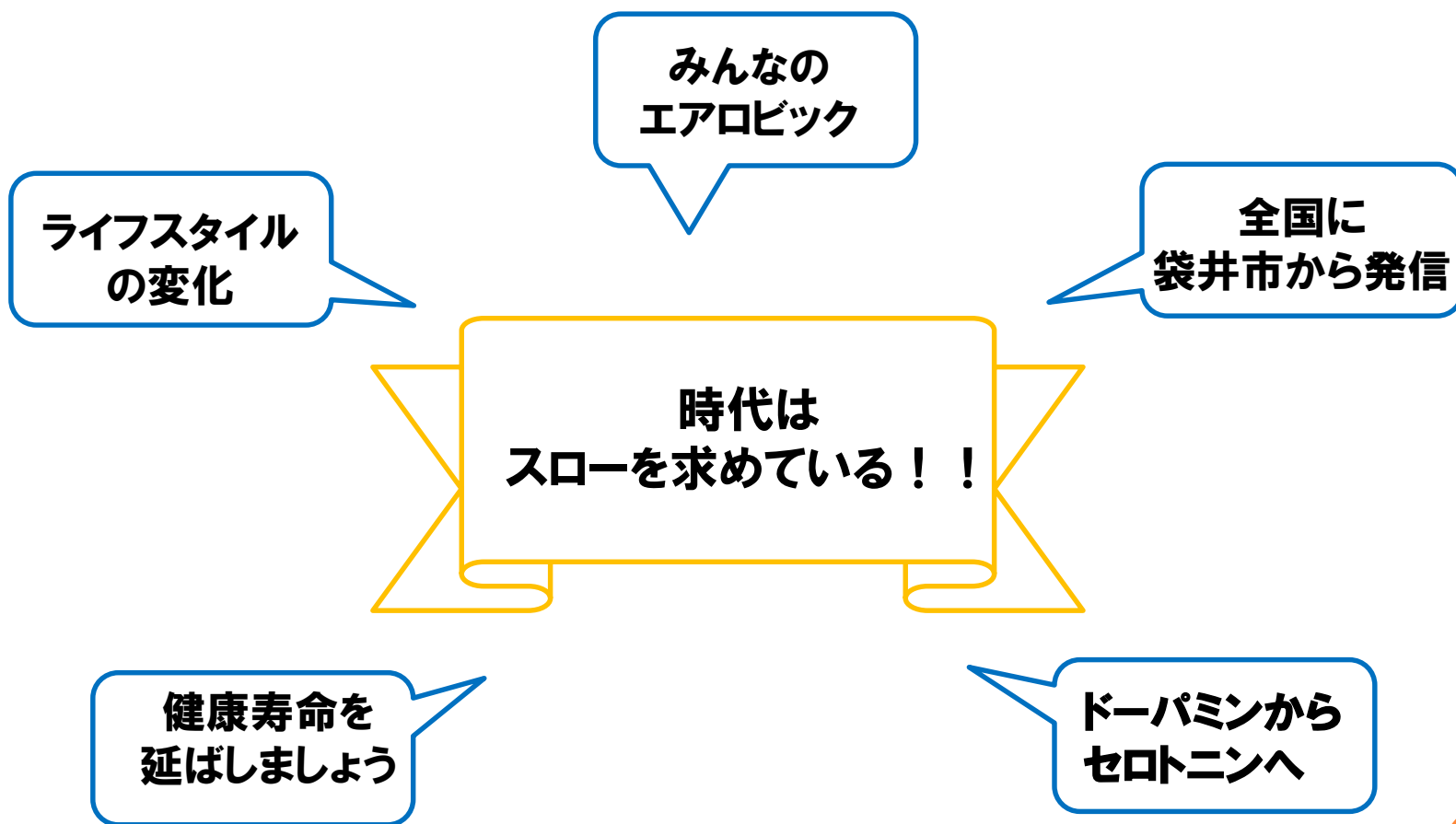
征矢英昭

(医学博士) 著

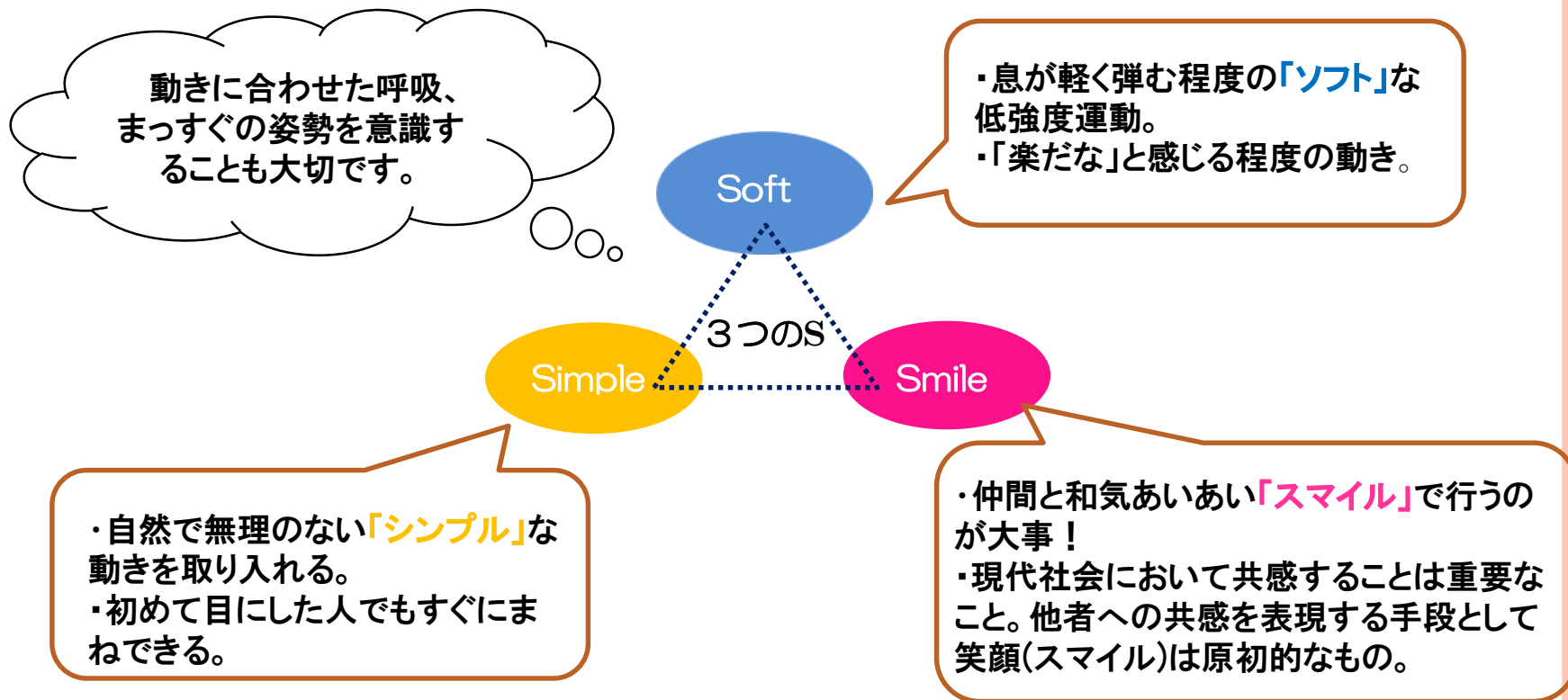
日本エアロビック連盟 監修

生活実用シリーズ
NHK出版

誰もが楽しく気持ちよく「スローエアロビック」



スローエアロビックの特徴 ～3つのS～



スローエアロビックスの効果

心

楽しく笑顔で気分が
爽快になる低強度運動
をする。



前頭前野が活性化！



認知機能が向上！！

技

胸を開く
(フリフリグッパー)

体幹を伸ばす
(ノビユラ)

体幹をひねる
(フレアーツイスト)

の3種類の動作で
全身的な運動ができる。

体

心拍数と

主観的運動強度(RPE)

をうまく活用することで、
運動中の運動強度を
セルフモニタリング
できる。

主観的運動強度とは？

スローエアロビック
の運動強度はここに
なります。

低強度

自覚的運動強度



※左の数字を10倍とすると、おおよそその時の心拍数になると言われています。

効果として得られるもの

- 日常生活等で、同じ姿勢での体の緊張をほぐす。
- 運動不足の改善、日ごろのストレスの解消。
- 姿勢の改善
- 慢性的な肩こりの改善
- 運動不足からなる腰痛の改善
- ウエストの脂肪の燃焼
- コミュニケーションの場が増える。
- 笑顔になれる

それでは皆さんで
体験してみましょう(^^)！！

【参考文献】NHK出版 1日10分！脳フィットネスを高める
スローエアロビック
著者：征矢英昭