

## ソビエトの生活体操（女性向）

高岡 享  
森 直幹

最近ソビエトの体育分野の科学的研究はめざましく、今や世界のイニシャティブを握るに到っているが、ソビエト体育雑誌「ФИЗКУЛЬТУРАИ СПОРТ」に1960年一年間にわたり連載された一連の体操の資料が入手出来たので、つたない語学力であるが翻訳を試みたので、3か月毎にまとめて紹介したい。

従来体操といえはとかくいやがられた傾向があるが、今一度考えてみたい。我々の身体活動を生理的機能面から大別してみると骨格、筋肉、頭脳と三つの部分に分けて考えられ、骨格は良い可動性を持った関節を必要とし、筋肉は身体を動かすために良い収縮性を持ち、頭脳は神経系統の媒介により運動の原動力を与えるものである。この三つの部分の有機的調和によって身体活動が営まれるのであるが、日常生活の合理化により、その機能が減退しつつあることは各分野の統計で明らかにされている。端的に言うならば人間文化が進歩するにともない文化人の身体的価値が低下して来ているのである。この健康維持の立場から各種の体操の価値が認められる。

この体操は特に日常生活で身体活動の少ない女性向きに作られたものである。また15歳から40歳迄とあらゆる年齢層を対象にされ、時間的に制限されずどこでも気軽に行なえるように作られている。内容的には単純な運動から複雑な運動へ、局部的な動きから全身的な動きへと身体の調和的な発達を育成するようになっている。概して多くの体操は内容的に単調で一貫性に乏しく、万人に画一的に行なわれがちであるが、この体操は個人差に対しても各自が調節できるように指示され、一年間を計画的に立案されている点が大きな特徴であり、秀れた点である。この体操の実施方法は一か月間同じ種目(9種目)を続ける反復練習の形をとっている。例えば一か月目の体操から始める場合には、体操図解の後にある毎週の各運動反復数の週番号第一週の欄の回数を各運動について行なえばよいのであるが、これは規準であるから個人差により各自で調節してやると良い。また呼称も各自で充分に運動できる速さで確実な姿勢で行なうように努力することが効果を大きくする要因である。各図に示されている記号はまとめて1か月目の体操の終りにあるので参照し、特に体操中の呼吸の関係は内臓機能に

及ぼす影響があるので注意を要する。

## 1 か月目の体操

### 1) 棒をもって背中をそらせる運動

脚をそろえ、腕をまげて、棒を肩甲骨上に水平に保つ。ゆっくりと背中をそらせ、頭をあげながら片脚を前に出し、後足の踵をあげ、腕を大きく上方へ伸ばす。

### 2) 側屈運動

脚をそろえた直立姿勢から、片方の腕を横から頭の上にあげ、他の腕は腰に置くとともに、上にあげた手と反対の脚を側方へ開き、体を左右に屈げる。片側2回づつ反動をつける。

### 3) 膝の下で手を打つ運動

胸をはり、脚をそろえて直立。片脚を前上方へ速く振りあげて、膝の下で手をたたく。この時背すじをかがめてはいけない。

### 4) 腕の回旋運動

脚をそろえ、腕は肘を伸ばして横に軽くあげる。肩を中心に、指先で30cm位の円を描くように速く廻す。胴体は常に真直に保つ。

### 5) 上体起しの運動

仰向に寝て、足先を机、寝台等の横木で固定する。腕は体側につけ、上体をゆっくりと腰かけ状態まで起し、腕を前に上げる。

### 6) シャガむ運動

脚をそろえた直立姿勢から、ゆっくりと踵を上げ、爪先上にしゃがみ、膝を広く開き腕を横にあげて安定を保つ。頭と背中中は真直にして行なう。

### 7) 胸をそらせる運動

直立姿勢から、深く息を吸い込みながら、ゆっくり腕を後に引き、爪先で立つのび上りながら胸をそらせる。

### 8) “つばめ”

俯伏になり、脚をそろえ肘をまげて、手掌を床の上におき顎をのせる。ゆっくりと背中をそらせ、頭を後方へそらせながら、胴と脚を床の上にもちあげて、腕を側後方へ伸ばす。

### 9) 脚交叉の跳躍

脚をそろえ手は腰におく。すばやく軽く跳び上りながら、脚を左右交叉させる。右脚も左脚も前になるように交互に行なう。

## 1 か月目毎週運動反復数規準表

運動番号↓	15~30歳				30~40歳			
	1	7	8	9	10	5	6	7
2	10	12	14	16	6	7	8	9
3	8	10	12	14	5	6	7	8
4	9	11	13	15	6	7	8	9
5	6	8	10	12	4	5	6	7
6	10	12	14	16	6	7	8	9
7	7	8	9	10	5	6	7	8
8	7	8	9	10	4	5	6	7
9	40	50	60	70	20	25	30	35
週番号→	1	2	3	4	1	2	3	4

## 2 か月目の体操

## 1) 壁に背を反らせる運動

壁の一步前に背を向けて直立になる。爪先でのび上り、頭と背中を後方へそらせながらゆっくり腕を前から上へ挙げ壁に触れる。

## 2) 反動をつけた前屈運動

脚を左右になるべく広く開いて腕を横にのばして立つ。腕を前に交叉しながら速く体を前屈させ、2回目の反動で腕を横にふりあげながら体を起こし開始姿勢にもどる。

## 3) 手掌に爪先をつける運動

脚をやや開き、手掌を下に向けて両手を前に心持左右にひろげてのばして立つ。脚を交互にななめ前に振り上げて、右爪先を左手掌に、左爪先を右手掌につける。脚は常にのばしておき、胴を屈めずに出来るだけ速く行なう。

## 4) 交互に腕を前へ伸ばす運動

両脚を曲げ、体の前ににぎりこぶしをつくって、脚を肩巾くらいに開いて立つ。胴の半転を伴って、右手左手を交互にすばやく前へ伸ばす。

## 5) 胴の前屈運動

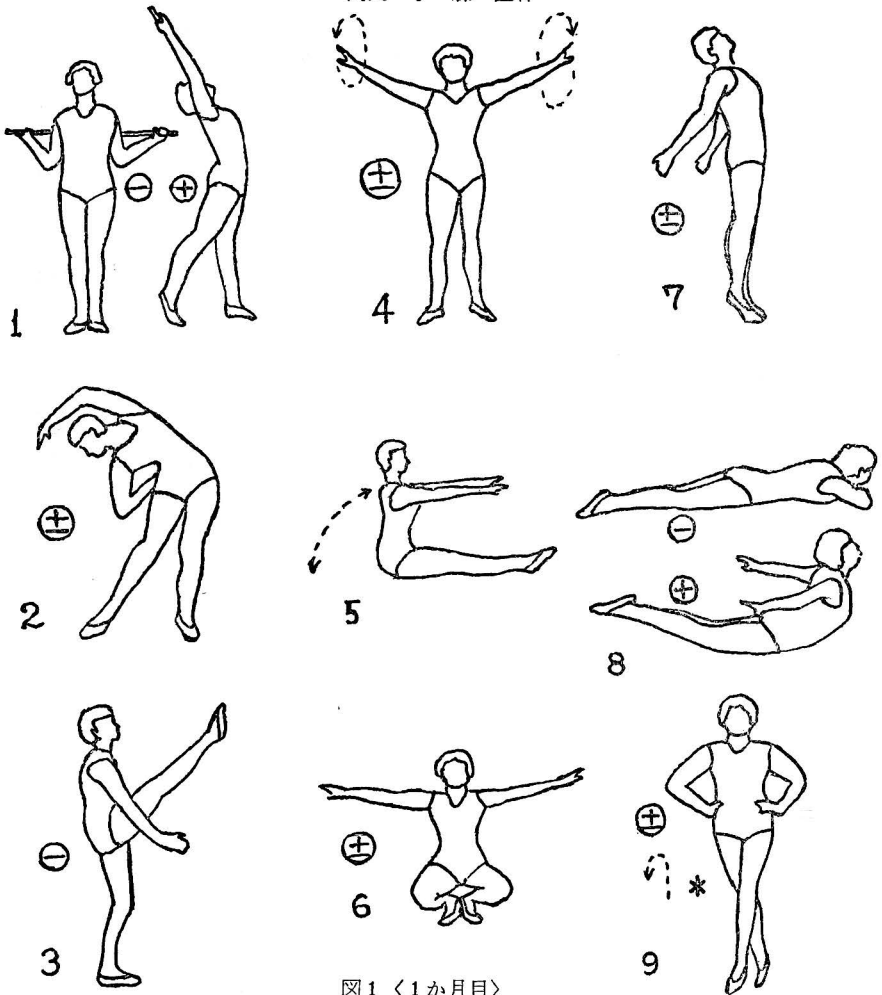


図1 <1か月目>

- |    |   |       |   |      |   |             |
|----|---|-------|---|------|---|-------------|
| 記号 | ⊕ | 吸気    | → | 運動方向 | ↻ | 回転運動        |
|    | ⊖ | 呼気    | ↔ | 反動   | ↕ | 跳躍          |
|    | ⊕ | 自由な呼吸 | ↔ | 往復運動 | * | 生理時にはいけない運動 |

仰向にねて脚をのぼし、腕を腰のところまげておく。手で床を支えながら上体を起す。脚を左右に広く開いて、両手で左爪先を触れるように胸を左脚上に前屈する。再び開始姿勢にもどって同様に右側へ普通の速さで行なう。

#### 6) 脚を横へ出してしゃがむ運動

直立から手を左右にあげ、左脚を横へもちあげたままゆっくりと右脚でしゃがむ。再び片脚で立ち上り開始姿勢にもどって脚をかえ同様に行なう。上体は常に真直に保

っている。

7) ねたまま伸びをする運動

仰向におて手を脇につける。大きく伸びをして深く息を吸込みながら手を伸ばしたまま前から上へあげ床まで下ろす。ゆっくり息をはきながら手を床にそって体側へもどす。

8) 椅子の背をつかむ運動

椅子の背に向って俯伏になり、腕を前へ伸ばして椅子の脚を握る。背中を強く反らせながら次第に手を上へずらせてゆき、椅子の背をつかみ、頭を後方へ反らせる。

9) 足を前にあげる跳躍運動

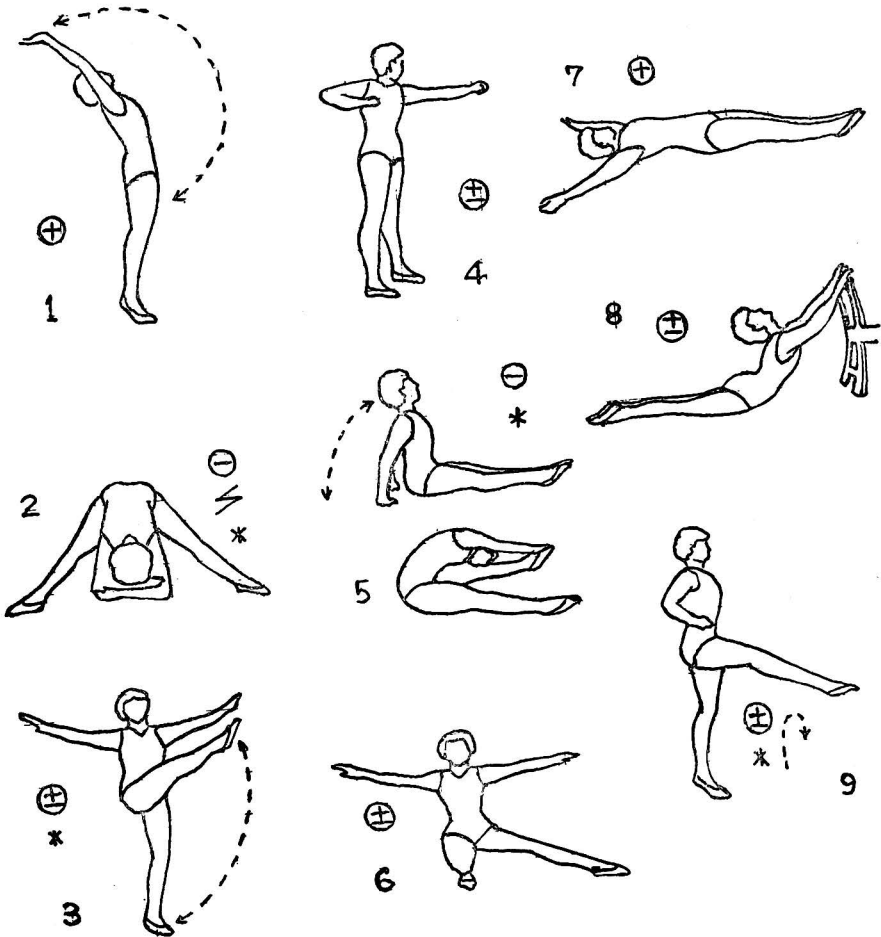


図2 <2か月目>

手を腰にとって直立になる。左脚右脚で交叉にすばやく跳躍し、脚を踏みかえる時に膝を伸ばしたまま脚を前にあげる。この運動の後 1~2 分間ゆっくりした足踏みを行なうことが望ましい。

2 か月目毎週運動反復数規準表

運動番号	15~30歳				30~40歳			
	1	7	8	9	10	5	6	7
2	10	12	14	16	6	7	8	9
3	8	10	12	14	5	6	7	8
4	9	11	13	15	6	7	8	9
5	6	8	10	12	4	5	6	7
6	10	12	14	16	6	7	8	9
7	7	8	9	10	5	6	7	8
8	7	8	9	10	4	5	6	7
9	40	50	60	70	20	25	30	35
週番号	5	6	7	8	5	6	7	8

### 3 か月目の体操

#### 1) 腕を上へ伸ばす運動

肘をまげ手を肩にとって直立になる。頭と背中を後方へ反らせ、右脚を後方へひき走首をのぼしながらゆっくりと手を前から上へと十分に伸ばす。再び開始姿勢にもどり脚を交代させて同様に繰り返す。

#### 2) プロペラ運動

脚を肩巾に開き手を横に伸ばす。体を前へ曲げながら速く右手を左足爪先にもってゆく。ゆっくりはじめの姿勢にもどり。同様に左手を右爪先へと行なう。腕と脚は常にもばしておく。

#### 3) 手足を側方へ振る運動

直立姿勢になる。左脚を左方へ速く振り上げると同時に両手も右方へ振り上げてバランスを保ちながら手足の運動方向をかえて左右交互に行う。胴と脚をまげないで行なう。

4) 腕立屈肘運動

脚を閉じたまま椅子の背に腕で寄り掛かる。胴と脚を真直に保ったままゆっくりと腕をまげのばしする。

5) 直角に脚をあげる運動

手を首筋の下に組んで仰向にねる。脚を真直伸ばしたまま前へゆっくり胴を直角になる迄もちあげる。肘を常に床にしっかりつけておき、脚は曲げないで行なう。

6) あぐらをくむ運動

直立姿勢から脚を交叉させ、ゆっくり床の上に腰を下ろしあぐらをくむ。手で膝を

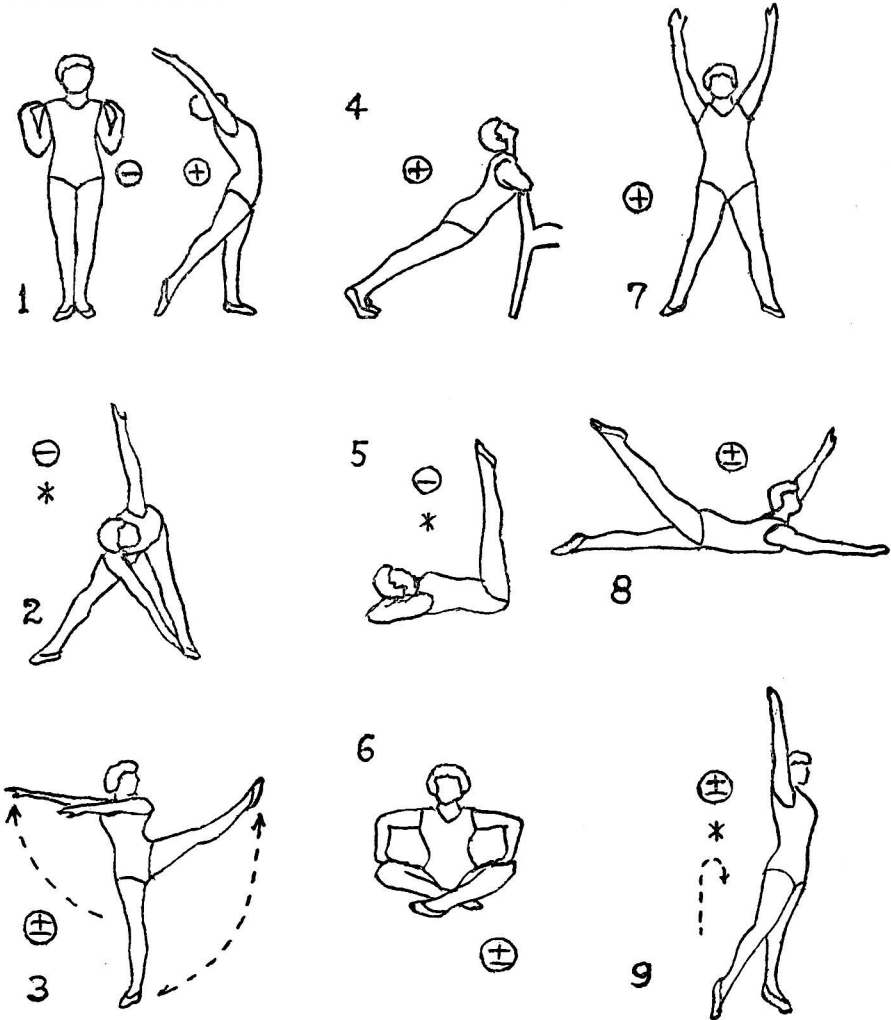


図3 <3か月目>

4 回下へ押しつけ、股関節を広ろげる。再び開始姿勢にもどり交叉の脚を左右交互にかえて運動を繰り返す。

7) 手を上へあげる運動

脚を開いて真直に立つ。深く息を吸込んで背中を真直に伸ばしながら手を前から上へとあげ、その後十分に息を吐き出しながら手を元の位置に下ろす。

8) 手足をもちあげる運動

俯伏になり、手は掌を下に向けて前へ伸ばし床上に置いて頭をその間に伏せる。頭と背中を反り返らせながらゆっくりと右脚左脚を同時に上へ挙げる。手足の左右を交互にかえて反復する。腕と脚は常に伸ばしておく。

9) 腕の運動を伴った跳躍

直立になる。両脚を前後に開いて速い跳躍を行ない、前後の脚は跳躍毎に左右を踏みかえて行なう。なお右脚が前へ出る場合は左手を上へ、右手を後へ振る。跳躍の後1~2分間ゆっくりした足踏みに移ると良い。

3 か月目毎週運動反復数規準表

運動番号	15~30歳				30~40歳			
	1	9	10	11	12	7	8	9
2	7	8	9	10	4	5	6	7
3	10	12	14	16	7	8	9	10
4	8	10	12	14	5	6	7	8
5	10	12	14	16	6	7	8	9
6	6	7	8	9	4	5	6	7
7	9	10	11	12	7	8	9	10
8	9	10	11	12	6	7	8	9
9	70	80	90	100	35	40	45	50
週番号	9	10	11	12	9	10	11	12