

# 運動あそびチャレンジ

～あなたは7つのミッションを  
クリアできるかな？～

---



大阪成蹊大学  
OSAKA SEIKEI UNIVERSITY

大阪成蹊大学 教育学部  
保健体育教育コース  
臼井研究室  
専門：生理学・免疫学・ストレス科学

# 自律神経機能を 向上させよう！！

自律神経は**脳**と**各臓器**をつなぐライフライン

**交感神経系**が活性化すると身体は**アクティブ状態**  
**副交感神経系**が活性化すると身体は**リラックス状態**

この相互の**バランス**が保たれると**健康の維持増進、活力向上**。  
しかしながらコロナ禍で自律神経バランスが乱れている人が  
増加してきている...

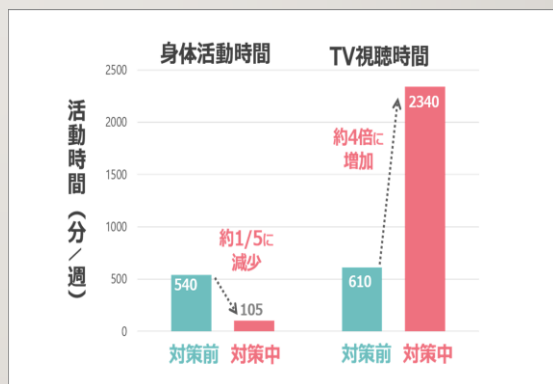
その大きな要因として、  
TVや携帯、ゲームの利用時間が増加、  
身体活動時間の短縮が一要因である。  
さらに体力低下は脳機能や脳の反応を  
低下させる要因ともなる。

## 交感神経UP大作戦

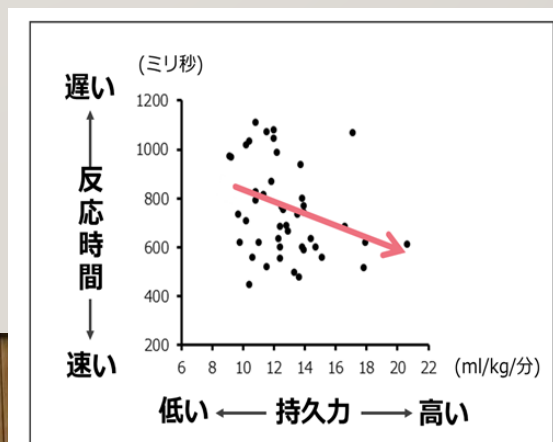
運動、身体活動  
会話、コミュニケーション  
朝日を浴びる、朝食  
心地よい緊張感

## 副交感神経UP大作戦

笑顔・微笑み  
リラックスタイム  
腹式呼吸・入浴  
腸内環境・水分補給



【出典】 Mi Xiang et al, Progress in Cardiovascular Diseases, <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>, available online 30 April 2020



【出展】 兵頭ら, Neuroscience (2018)

# ミッション①

## 正座（膝立）両足とび

（初級）両足着地



腕振り  
勢いよく!!



大きく上に  
ジャンプ!!



カッコよくポーズ!!



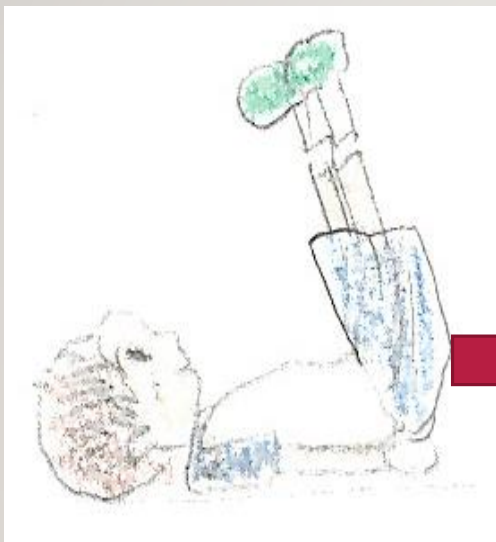
（中級）片足着地（どちらか成功）

（上級）片足着地（左右成功）

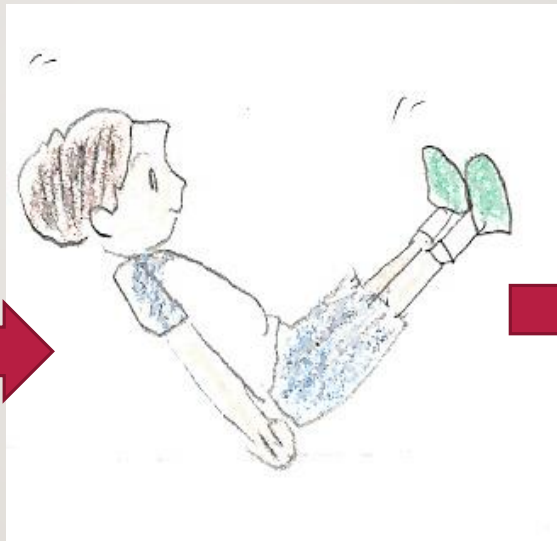
## ミッション②

# ロール&片足立ち

(初級) 両足立ち



足を後ろに  
腰やおしりを浮かす



後ろから前に  
勢いよく



両足立ちで  
カッコよくポーズ!!

片足立ちで  
カッコよくポーズ!!



(中級) 片足着地 (どちらか成功)

(上級) 片足着地 (左右成功)



## ミッション③

# 片膝立ちバランス

(初級) 10秒キープで成功



片膝をついて  
片膝は浮かす



ふらふらせずに  
カッコよくキープ!!

(中級) 15秒キープで成功

(上級) 20秒キープで成功

## ミッション④

# サイドプランク & プッシュアップ

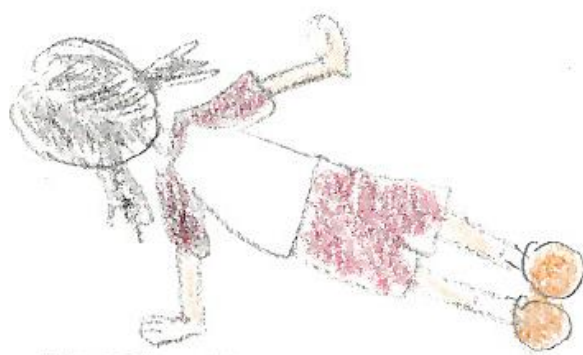
(初級) 5回連続で成功



バランスキープ



腕立て準備



バランスキープ



腕立て  
膝や胸ついてOK

(中級) 10回連続で成功

(上級) 15回連続で成功

## ミッション⑤

# ブリッジ&ウォーク

(初級) ブリッジキープ (5秒間)



(中級) ブリッジウォーク (前後)



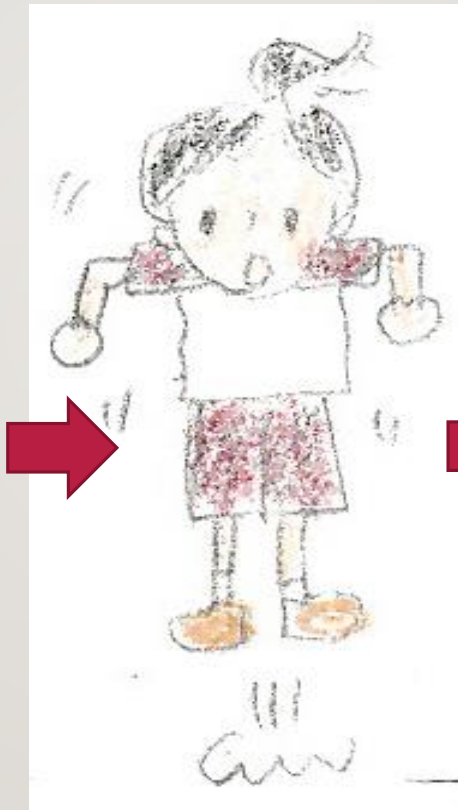
(上級) ブリッジウォーク (前後・左右)



## ミッション⑥

# アングルホップジャンプ

(初級) 連続5回ジャンプで成功



背筋を伸ばした状態で

膝を曲げずに  
腕の反動を利用して  
真上に高くジャンプ!!

(中級) 連続10回ジャンプで成功

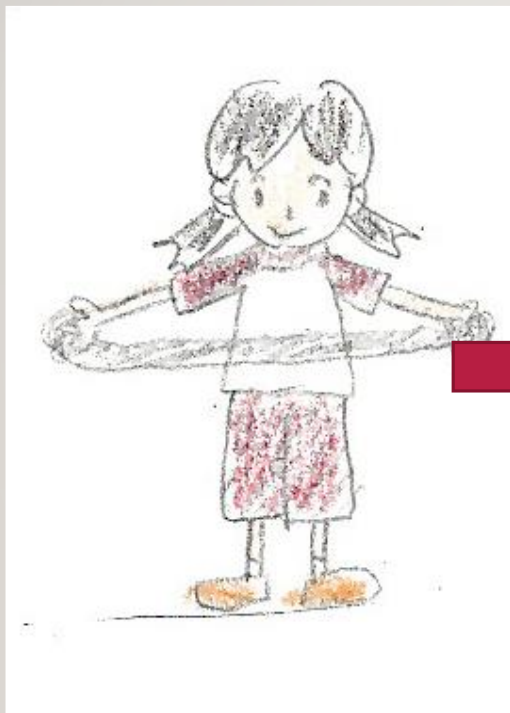
(上級) 連続15回ジャンプで成功



## ミッション⑦

# タオルdeジャンプ

(初級) 連続5回ジャンプで成功



家にある  
タオルを使用



大きくジャンプ!!  
太もも、膝を高くして  
ジャンプ!!



(中級) 連続10回ジャンプで成功

(上級) 連続15回ジャンプで成功

# あなたは7つの ミッションを クリアできたかな？

ミッション ①～⑦	初級	中級	上級
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
⑦			

ミッション成功したら○を付けよう  
毎日7つのミッションに挑戦しよう  
毎日続けることで、いいことがたくさん！！  
体力UP・知性UP・やる気UP・健康UP・幸せUP