

大阪市PTA協議会 Presents  
オンライン謎解きイベント

# 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...**

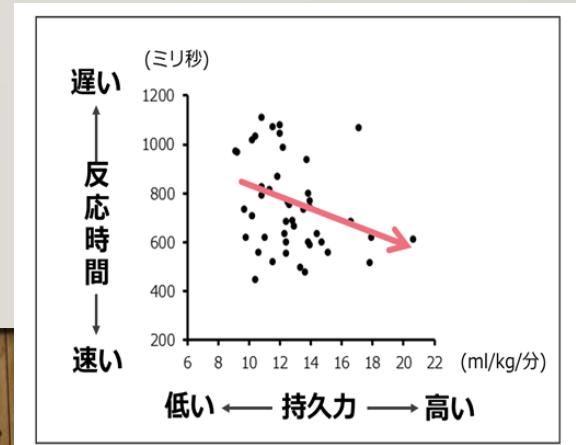
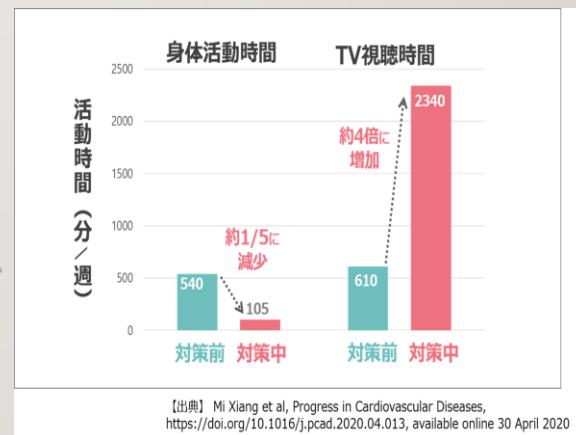
その大きな要因として、  
TVや携帯、ゲームの利用時間が増加、  
身体活動時間の短縮が一要因である。  
**さらに体力低下は脳機能や脳の反応を低下させる要因ともなる。**

## 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



カッコよくポーズ!!

腕振り  
勢いよく!!

大きく上に  
ジャンプ!!



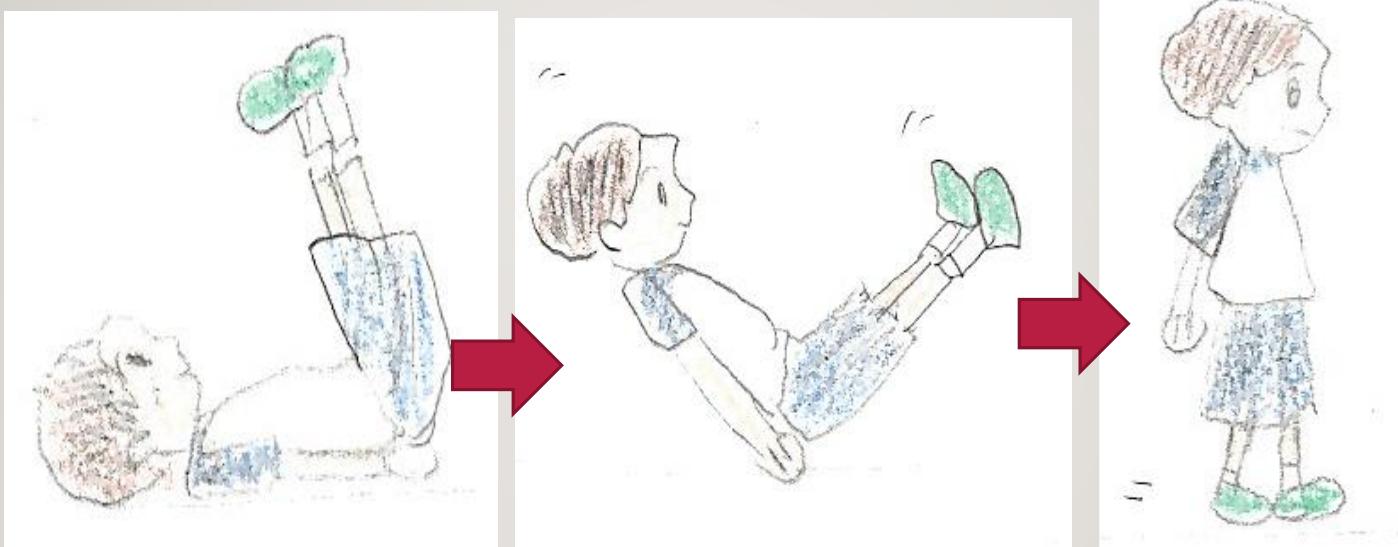
(中級) 片足着地（どちらか成功）

(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  
腰やお尻を浮かす

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



片膝について  
片膝は浮かす



ふらふらせずに  
カッコよくキープ!!

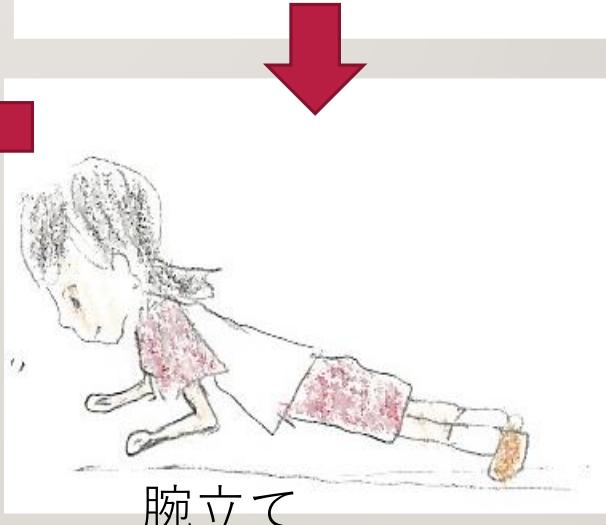
(中級) 15秒キープで成功

(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



(中級) 10回連続で成功

(上級) 15回連続で成功

## ミッション⑤

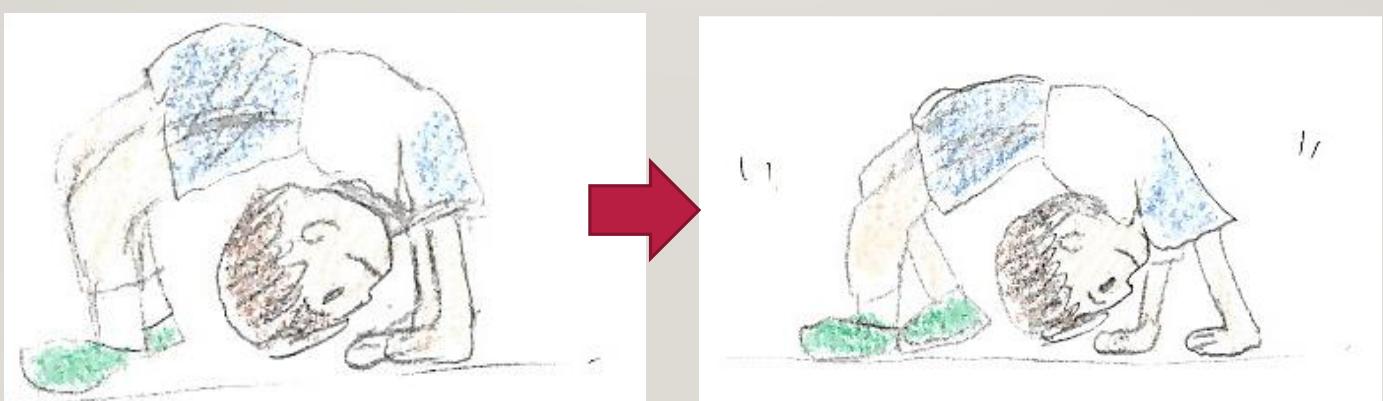
# ブリッジ&ウォーク

(初級) ブリッジキープ (5秒間)



ブリッジ状態を  
キープ!!

(中級) ブリッジウォーク (前後)

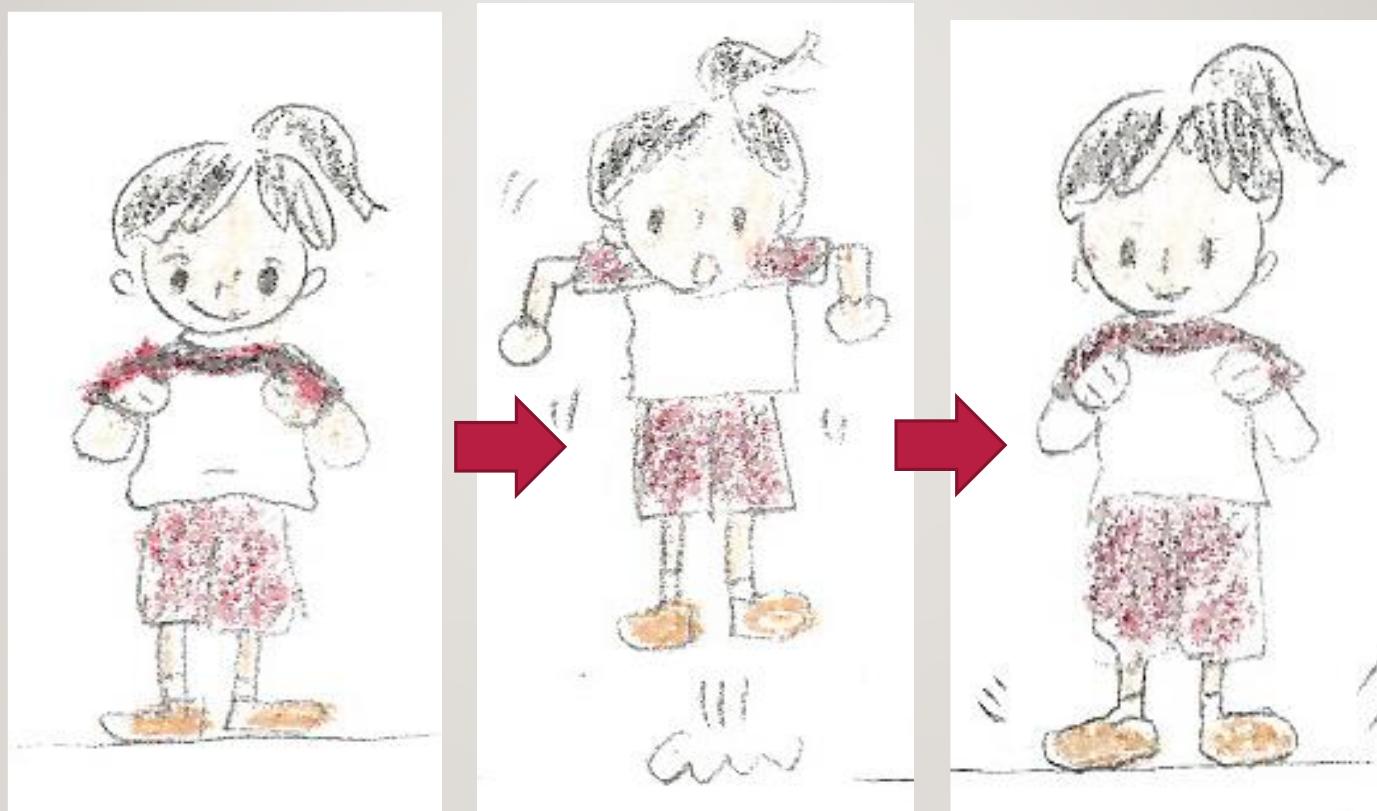


(上級) ブリッジウォーク (前後・左右)

## ミッション⑥

# アンクルホップジャンプ

(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!!

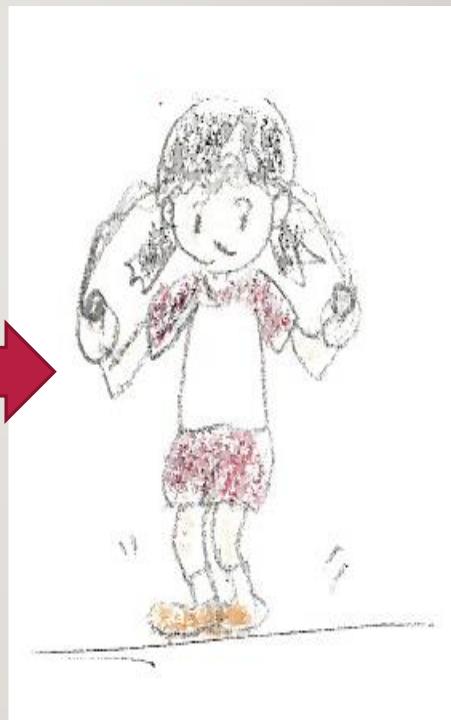
(中級) 連続10回ジャンプで成功

(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