

神経シゲキ体操



神経をシゲキして
交通事故から身を守る！



神経をシゲキして
スムーズに動く体を手に入れ
交通事故ゼロを
目指しましょう！



神経シゲキ体操は、日頃刺激していない体幹の運動神経を目覚めさせる体操です。子どもから、ご年配の方まで、激しいトレーニングをしなくても、全身の神経に必要なシゲキを与えることで身体を思い通りに動かすことができるようになります。

また、運転時のブレーキ・アクセルの踏み間違い、ハンドルの誤操作や判断の誤りなどを、回避できる可能性が高くなり、他に、歩行時の転倒防止にも効果があります。



Let's Try!

★ポイント

頭の位置は固定したまま、動かさないことを意識しましょう。

「ズン」

「チャ」

「ズン」

「チャ」



①両足を肩幅に開いて、手はだらんと垂らす。

②ひらがなの「く」の字を描くイメージで、腰を左に動かす。

③①のポーズに戻る。

④今度は、腰を右に動かす。

⑤①のポーズに戻る。

②～⑤の動きを、「ズン・チャ」と2拍子のリズムで繰り返す。

～写真と同じにできなくても、同じように動かそうと考えることでも神経が刺激されます～



トヨタ安全かたる

～クルマと語る、人と語る、道と語る～

神経シゲキ体操

1日5分で、スムーズに動くカラダを！

神経シゲキ体操※は、日頃刺激していない体幹の運動神経を目覚めさせる体操です。子どもから、ご年配の方まで、激しいトレーニングをしなくても、全身の神経に必要なシゲキを与えることで身体をイメージどおりスムーズに動かすことができるようになります。

また、神経をシゲキし、身のこなしがスムーズになれば、運転時のブレーキ・アクセルの踏み間違い、ハンドルの誤操作や判断の誤りなどの交通事故や、歩行時の転倒事故なども回避できる可能性があるかと期待されています。

ぜひ、日頃から神経をシゲキして、安全に、そして健康に生活していただければと思います。

※ 神経シゲキ体操とは？

徳島大学名誉教授の荒木秀夫先生が開発した体操で、正式名称は「コーディネーション (Co-ordination) トレーニング」です。

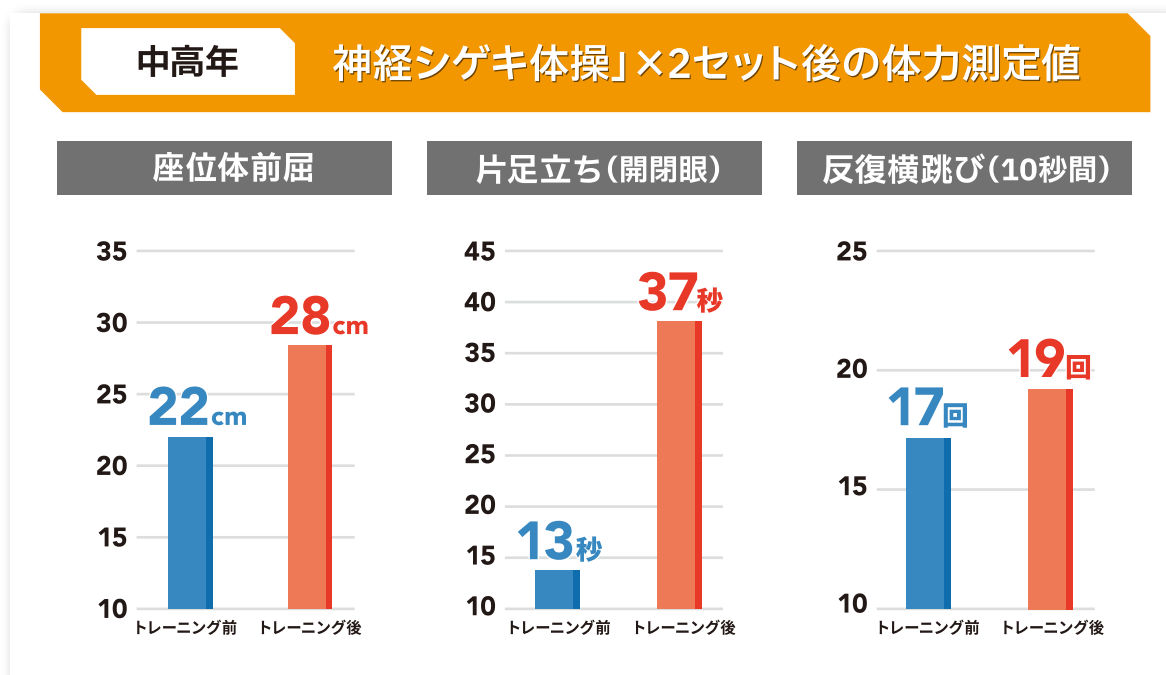
荒木先生は、人間が持つ能力を巧みに組み合わせることでさらなる可能性を引き出す「コーディネーショントレーニング」理論を確立し、全国の自治体や東京都の公立学校、さらにはトップアスリートなどにも指導にあたっています。



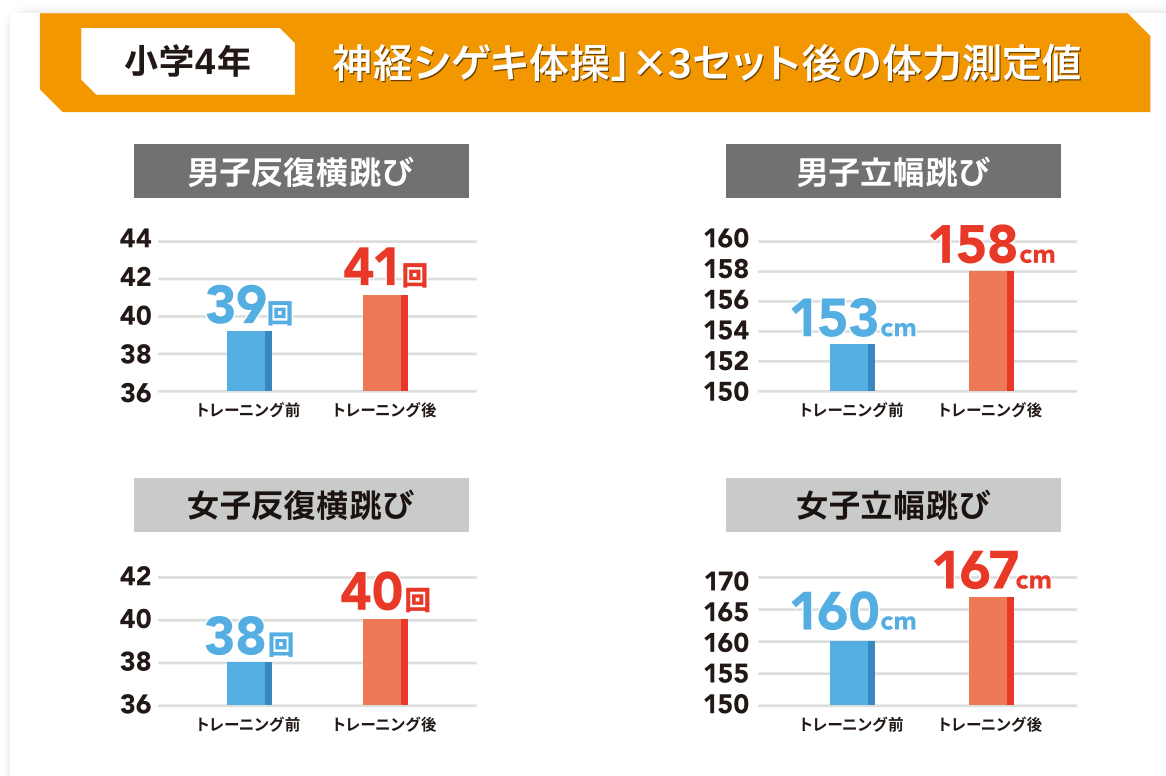
詳細は左の二次元バーコードから
YouTubeをご覧ください

■「神経シゲキ体操」の効果

この体操を実施後、**運動能力がアップしたという効果が報告**されています。



体力測定値があがったという結果が出ています



運動能力テストの結果があがったという事例もたくさん出ています



Sの字体操

Let's Try!

★ポイント

肩と腰のラインを水平に保つことを意識しましょう。

「ジー」



①両足を肩幅に開いて、手はだらんと垂らす。



②アルファベットの「S」の字を描くイメージで、まずは肩を右に水平に動かす。

「チッチ」



③肩を迫りかけるように、腰を右に水平に動かす。

「ジー」



④今度は、肩を左に水平に動かす。

「チッチ」



⑤肩を迫りかけるように、腰を左に水平に動かす。

⑥①～⑤の動きを、「ジー・チッチ」と2拍子のリズムで繰り返す。



バンザイ体操

Let's Try!

★ポイント

肘と膝がつくのが理想ですが、無理は禁物です。

バンザイ体操は、肩と肘のラインを水平に保つことを意識しましょう。

クロス体操は、顔を横に向けないことを意識しましょう。



クロス体操

「イチ」



①肘を真横に、肩まで上げて、その場で軽くジャンプする。

②ジャンプしながら、右膝を体の横に上げて、右肘に近づく。

「サン」



④今度は、左膝を体の横に上げて、左肘に近づく。

「ニ」



③足を下ろす。

「シ」



⑤③のポーズに戻る。

「イチ」



②ジャンプしながら、右膝を前に上げ、胴体をねじって、左肘を右膝に近づく。

「サン」



④今度は、左膝を前に上げ、胴体をねじって、右肘を左膝に近づく。

⑥②～⑤の動きを、「イチ・ニ・サン・シ」の4拍子のリズムで繰り返す。

お問い合わせ、ご相談は下記へお願いいたします。トヨタ自動車(株) お客様相談センター

全国共通・フリーコール

☎0800-700-7700

オープン時間:
365日 9:00~18:00