

フリフリグッパ―体操とは

フリフリグッパ―は、いつでもどこでも気軽にできる軽運動です。

脳の活性化や脂肪の燃焼効果、骨密度の低下抑制、転倒予防など・・・

多くの効果が期待できる運動です！足踏みによるわずかなからだの上下運動が脚の骨を適度に刺激し、腰のフリフリで直立姿勢に重要な大腿骨、そして背骨を刺激します。

この運動は10分間で脳の前頭部の血流があがり、活性化します。

筑波大学の征矢英昭教授が考案した室内運動

- ① 足を肩幅に広げて立つ
足先を少し内側にいれ「ハの字」にすると腰を振りやすくなります
- ② かかとだけを上げて足踏みをします
つま先は床につけたまま。全身で軽やかに
- ③ 足踏みに合わせて腰を左右に振ります
フラダンスのようにお尻を振ってリズムカルに。頭はできるだけ動かさない
- ④ 慣れてきたら腕を左右に広げ開じる
手をひろげて「グー」胸の前で「パー」で叩く

上記の運動を好きな音楽に合わせて行う。
アップテンポの曲では運動強度が5.5メッツくらいになる



～フリフリグッパ―体操には
こんな効果があります～

3分間のフリフリグッパ―で、快適性を高めることが明らかになりました。さらに、フリフリグッパ―を行っている時の脳活動を測定した結果、認知機能に重要とされる前頭葉領域の活動は高まり短期記憶の能力も向上しました。また、運動強度が軽いエアロビクス運動と同程度であることから、有酸素能力の維持・増進も可能です。

フリフリグッパ―の運動強度並びにエネルギー消費量を測定した結果、運動強度は4.5METSでした。

「METS」とは運動によるエネルギー消費量が安静時代謝の何倍に当たるかを示す単位のことを表します。通常、1MET=3.5ml/体重kg/分で示され、これは安静座位姿勢での「酸素摂取量」を表しています。消費エネルギー量は次式で求められます。

「消費エネルギー量 (kcal) = 体重 (kg) × METS 数 × 時間」となります。

例えば、体重60kgの人がフリフリグッパ―を3分間行った時のエネルギー消費量は、消費エネルギー (kcal) = 60kg × 4.5METS × 0.05 (時間) で、13.5 kcal となります。