



ミッション: 宇宙アジリティーコース

できるだけすばやく、そして正確に、アジリティーコースを制覇して、体を的確に動かす身体能力、協調性、そしてスピードを身につけよう。この運動を行って敏捷性(すばやく動く能力)が鍛えられたことについて、気付いたことをミッション日誌に記録します。

敏捷であるためには、速く、強く、そして体のバランスがとれていて、協調した体の動きができることが求められます。普段の活動の中にも、すばやく動くことが求められるものがいくつかあります。階段を昇り降りすること、外にハイキングに行くこと、あるいは鬼ごっこなどもそうです。

考えてみよう: どのような活動をすれば、体を的確に動かし、協調性、スピードを向上させることができるでしょうか？



任務: 敏捷性トレーニング

宇宙アジリティーコースを制覇しよう。

- スタート地点にうつ伏せで寝る。
- スタートしたら、跳ね起きて、ゴールへ向かってコースを走ります。
 - ☐ コーンを触ったり、ぶつかったりすることなく、できるだけ速くゴールしましょう。
 - ☐ コーンに触ったり、ぶつかったりしたら、タイムにペナルティーとして2秒を足します。
- ペナルティーの時間を足して、合計のタイムを計算し、ミッション日誌に記録します。少なくとも1分は休憩します。
- スタートラインに戻り、少なくとも3回はコースをくりかえします。体の動きに無駄がなくなり、タイムが向上するように練習を続けましょう。
- この運動を経験した前後で、この活動について気がついたことをミッション日誌に記録します。

敏捷性が高くなると、コーンの周りをすばやく、コーンに触れることなくスムーズにすり抜けられるようになります。コースを走るときに動作の無駄をなくし、時間を短縮していくと、歩く時や走る時に方向を変えたり、転びそうになったとき、人やものにぶつかったときにバランスをとることが上手になっていることでしょう。

宇宙飛行士のように身体を鍛えるため、これらの指示に従ってください。

宇宙では・・・

宇宙飛行士は、宇宙飛行士の筋力を強化し、体調を整え、リハビリを行う専門のトレーナー（Astronaut Strength, Conditioning, and Rehabilitation Specialist、英語の頭文字をとって“エイサー（ASCR）”と呼びます）と一緒に、筋力や敏捷さを鍛えています。この運動の専門家たちは、毎年体力テストを行って宇宙飛行士ごとに運動メニュー作成し、マンツーマンで飛行前、飛行後のコンディションを整えるための運動を指導します。私たちが普段、地球上の生活で使っている体の敏捷さは宇宙で必要になる敏捷さとは違います。宇宙空間で長く過ごす宇宙飛行士の敏捷さは衰えてしまいます。このことは、宇宙飛行士が地球に帰還したときにわかります。微小重力環境の宇宙生活では地球にいるときと同じようには筋肉を使わないために、筋肉も衰えてしまいます。長期のミッションから帰還したあとは、宇宙飛行ミッションの前と同じ敏捷性を取り戻すために、ASCRとともにトレーニングをします。

身体の機能をより高めるために

- 同じ宇宙アジリティーコースを使って、コーンを動かして、新しいコースを作ってみよう。コーンの数を多くしてコースを大きくしたり、短い距離でコーンを少なくしたり。そのコースがゴールするのにどれほど難しいか考えてみましょう。
- 両手両足を広げたり閉じたりしながら30秒間ジャンプをして、すぐに宇宙コースに挑戦してみよう。タイムは良くなるかな？それとも悪くなるかな？
- コースの環境を変えよう（屋内から屋外など）。
- 休憩時間を少なくしてみましょう。

注意すること！

宇宙飛行士と共に働いている科学者、そして専門の運動トレーナー（ASCR）たちは、宇宙飛行士が怪我をしないように、トレーニングをする場所が安全な環境であることを必ず確認しています。

- ウォーミングアップ（準備運動など）とクールダウン（整理体操など）の時間を必ず設けましょう。
- 障害物や危険物を避け、平らな場所で行いましょう。
- 自由に気持ちよく動けるような服装をし、運動に適する靴を履きましょう。
- 運動をしているとき、運動の前後は水分を十分にとってください。

ミッションの応用

- 片足で立ってください。両手や挙げている方の足を振りながら、もう片方の足でバランスをとってみよう。
- サッカーやテニスなどのスポーツに参加するのもいいですね。
- パートナーと組んで二人ずつのペアになり、決められた距離を二人三脚で競争してみよう。
- 袋競争（サックレース）に参加してみよう。一麻で作った袋に足を入れ、腰まであげる。ゴールまで袋を持ったまま飛び跳ねて行きます。他の友達と競争しましょう。



敏捷性（アジリティー）：
体をすばやく、なめらかに動かす能力。

協調性：筋肉を同時に使って、体を思い通りに動かすこと。

現在の状態をチェック：ミッション日誌を更新しましたか？