

竹下雅敏考案



経筋体操

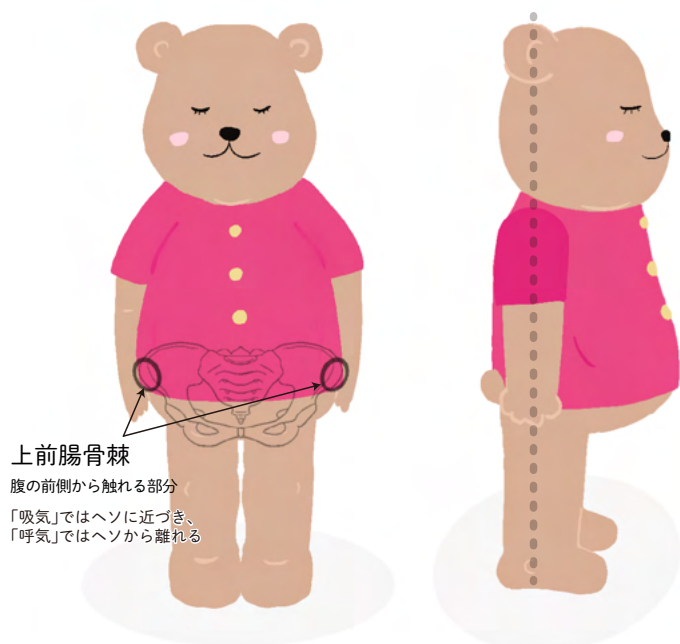
前編

注意点

- 両足を肩幅に開いて立つ。
- どの体操も基本的に12回ずつ行う。
- 動作に呼吸を合わせる。
- 呼吸は、鼻から吸って、口から吐く。
- 息を吐く時に腸骨(上前腸骨棘)が開き、息を吸う時に腸骨が閉じるのをイメージする。
- 腰に手を当てる時は、5本の指をそろえて伸ばして腰に当てる。



- 体操と体操の間は、タダアーサナのポーズを取り、3～5呼吸 休む。



One point

“横から見て、耳、肩関節、大転子(股関節)、外くるぶしが一直線になるのが正しい姿勢”であり、骨盤の傾きをニュートラルな位置に保つのがポイント！

タダアーサナ 参考動画

<https://www.youtube.com/watch?v=wUzrNPDzEHQ>

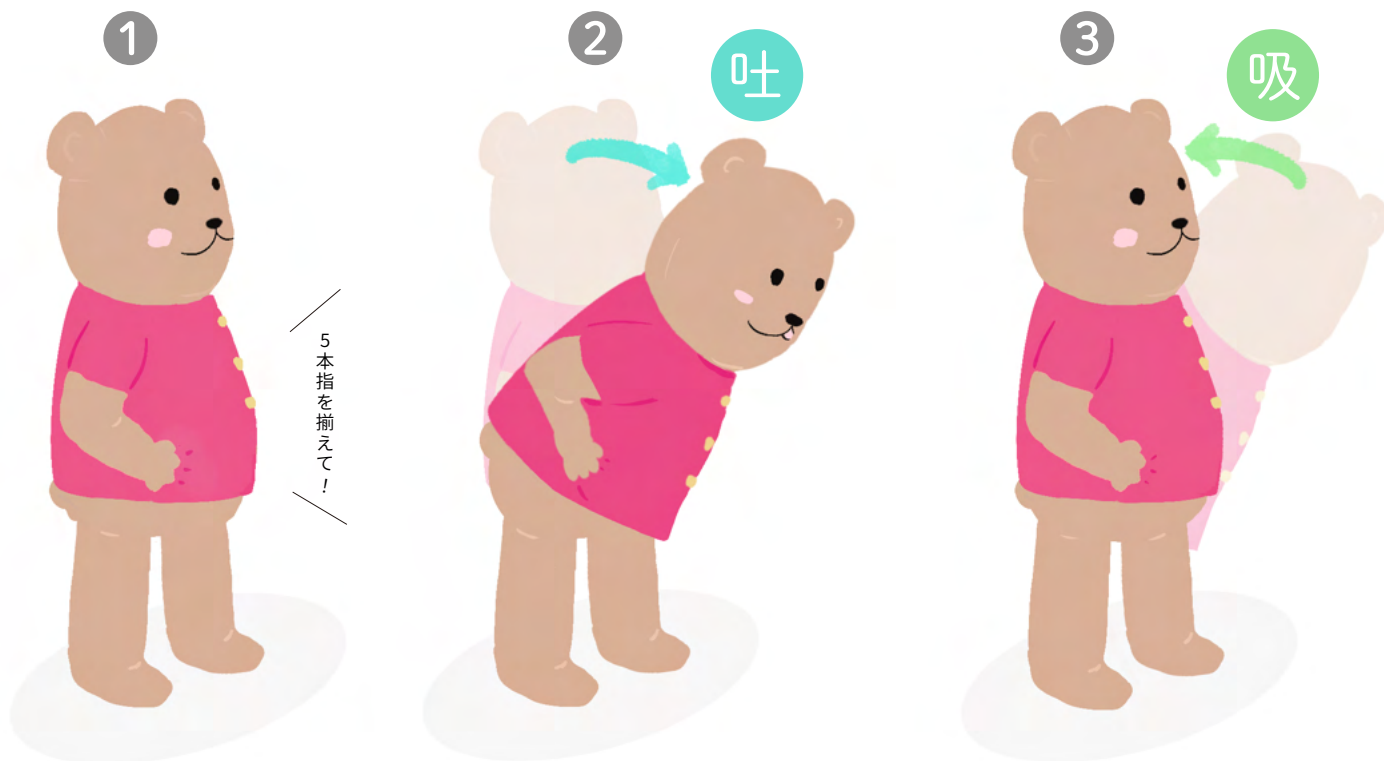


1. 上体を前に倒す(体幹の前屈)

足を肩幅に開いて立ち、腰に手を当てる。

口から息を吐きながら上体を前に倒し、鼻から息を吸いながら戻す。

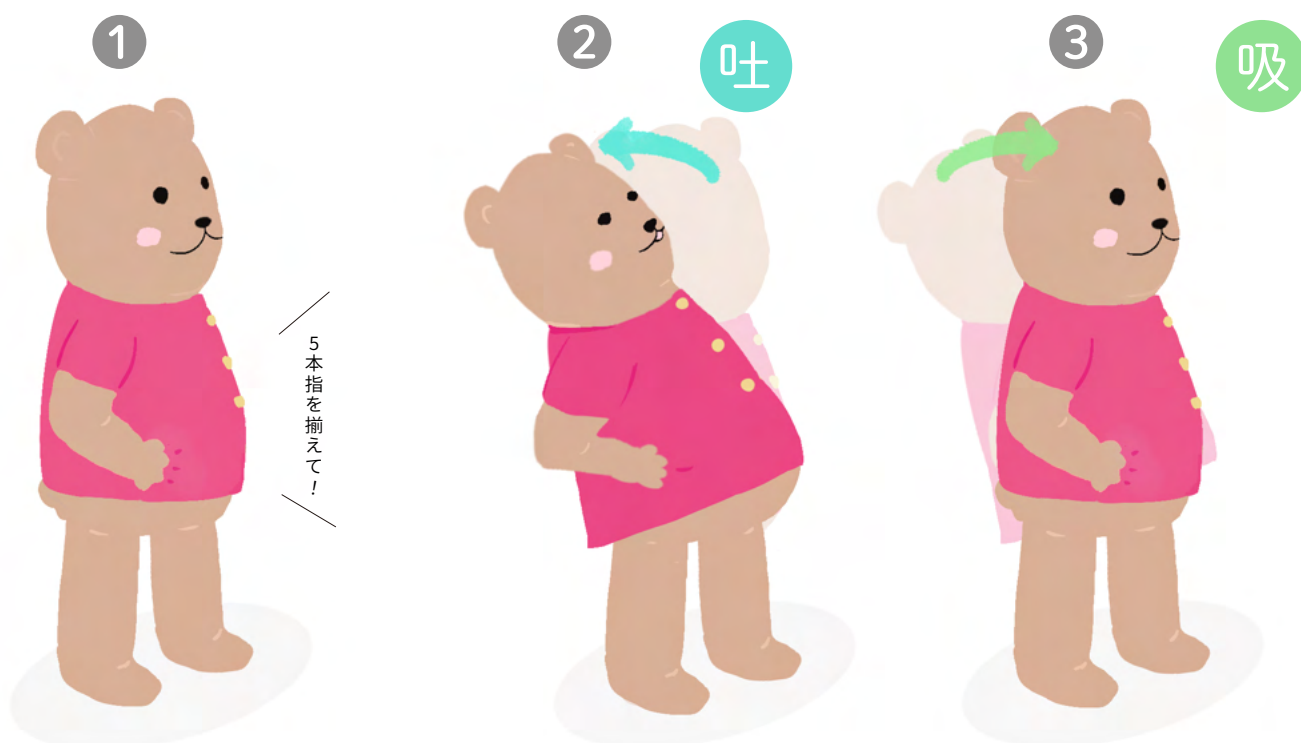
12 回繰り返す。



2. 上体を後ろに反らす(体幹の後屈)

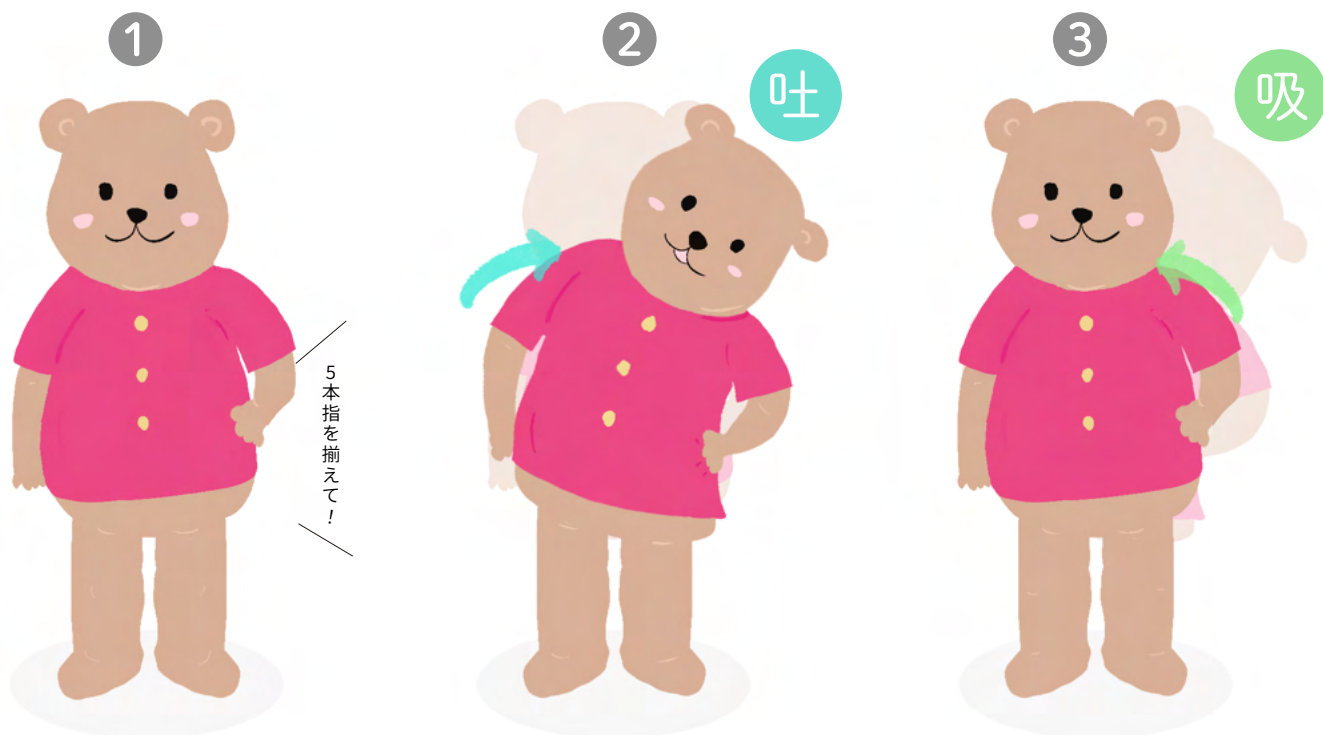
腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を後ろに反り、

鼻から息を吸いながら戻す。12 回繰り返す。



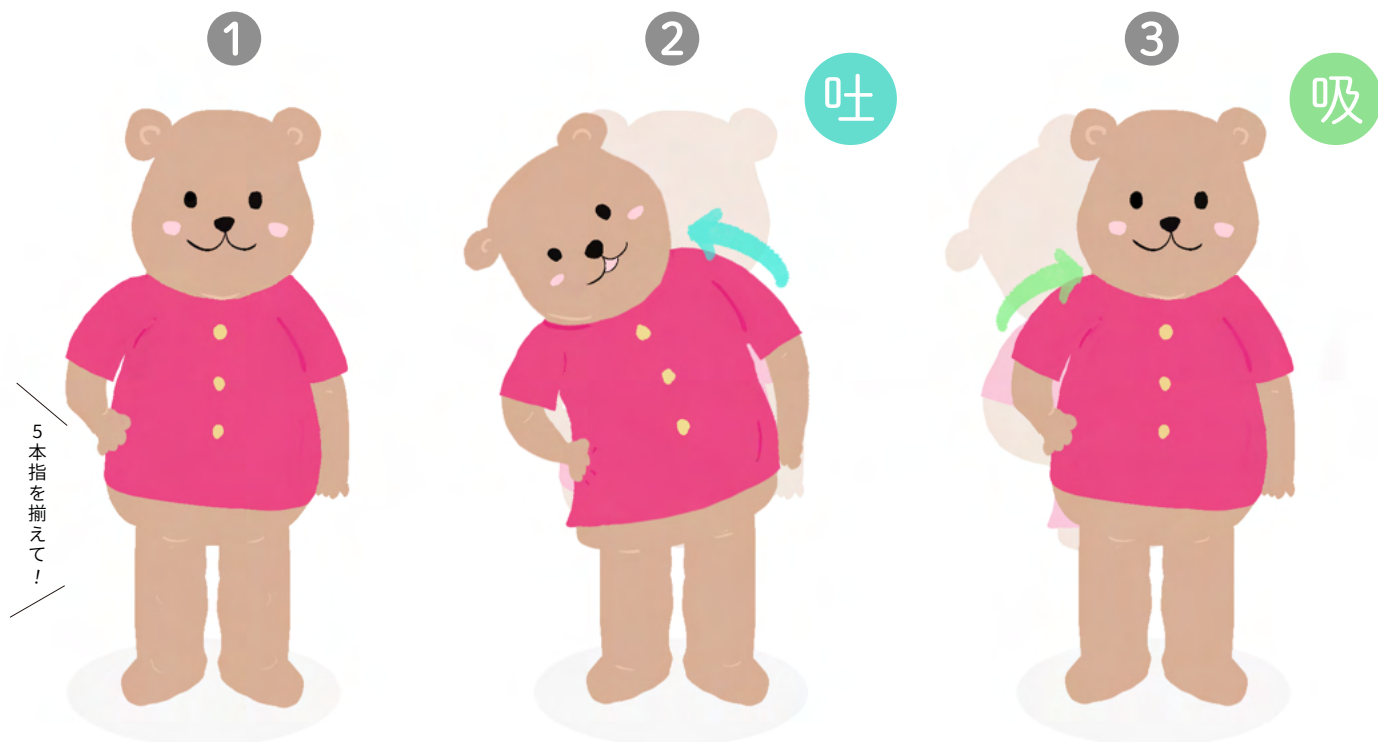
3. 上体を左に傾ける（体幹の左側屈）

左腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を左へ傾け、鼻から息を吸いながら戻す。12 回繰り返す。



4. 上体を右に傾ける（体幹の右側屈）

右腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を右へ傾け、鼻から息を吸いながら戻す。12 回繰り返す。



5. スクワット(膝関節の屈曲・伸展)

口から息を吐きながら膝を曲げて腰を落とし、
鼻から息を吸いながら戻す。

12 回繰り返す。

One point

スクワットをするときのポイントは、
膝をつま先より前に出さないこと。
膝の方向とつま先の方向をそろえることです。

【スクワットをする際の注意事項の参照】
シャンティ・フーラ時事ブログ
「健康のためにも「正しい姿勢」を身に付けることが大切で、
最適なのはスクワット」(2020/10/11)
<https://shanti-phula.net/ja/social/blog/?p=254288>



6. 上体を左右に捻じる(体幹の回旋)

腕を軽く振りながら上体を左、右、左、右と捻じる。
腕を左斜め上へ振りながら、らせん状に体を捻じる。
反対側も同様に行う。

上体を捻じる時に口から息を吐き、

戻す時に鼻から息を吸う。

左右それぞれ、適当な回数行う。

One point

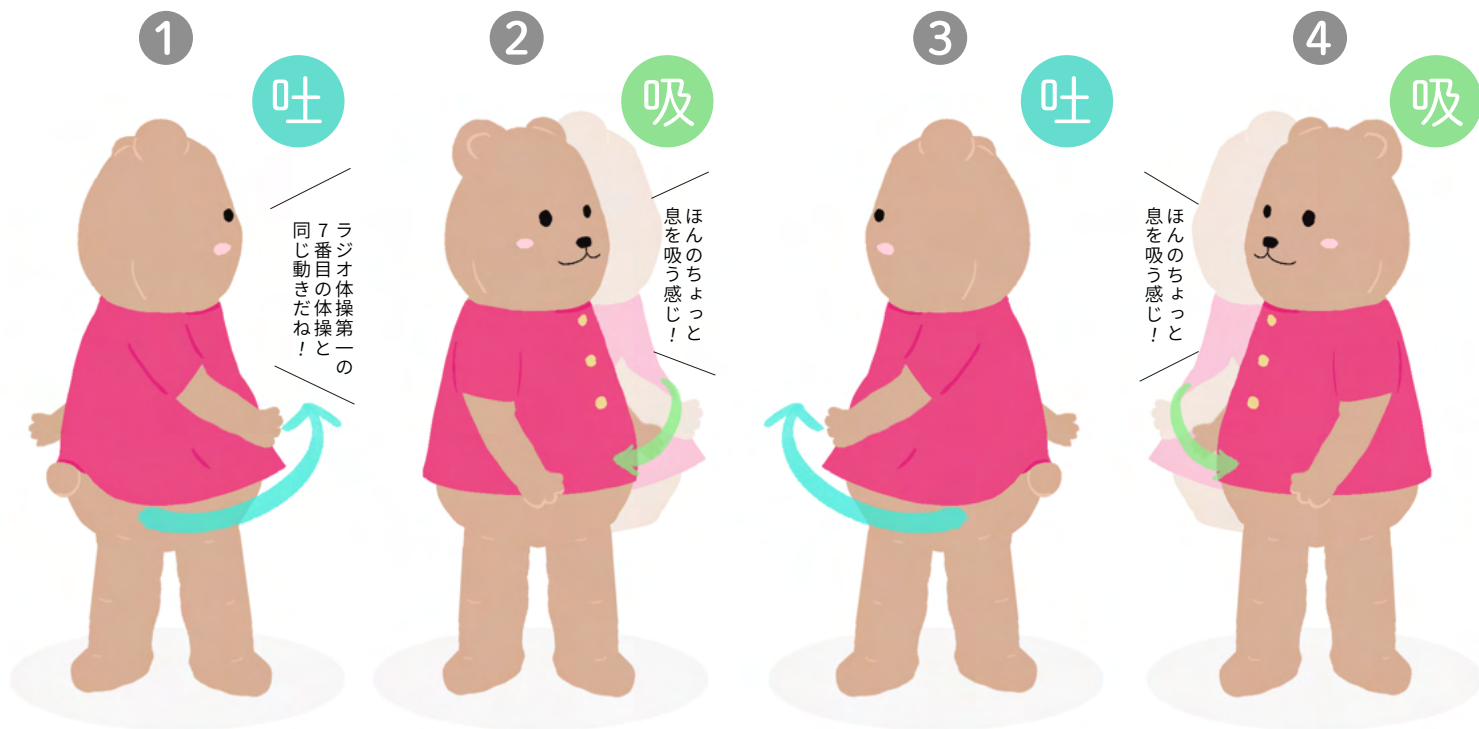
【動作の参考】

ラジオ体操第一の動画(1:29 ~ 1:42)

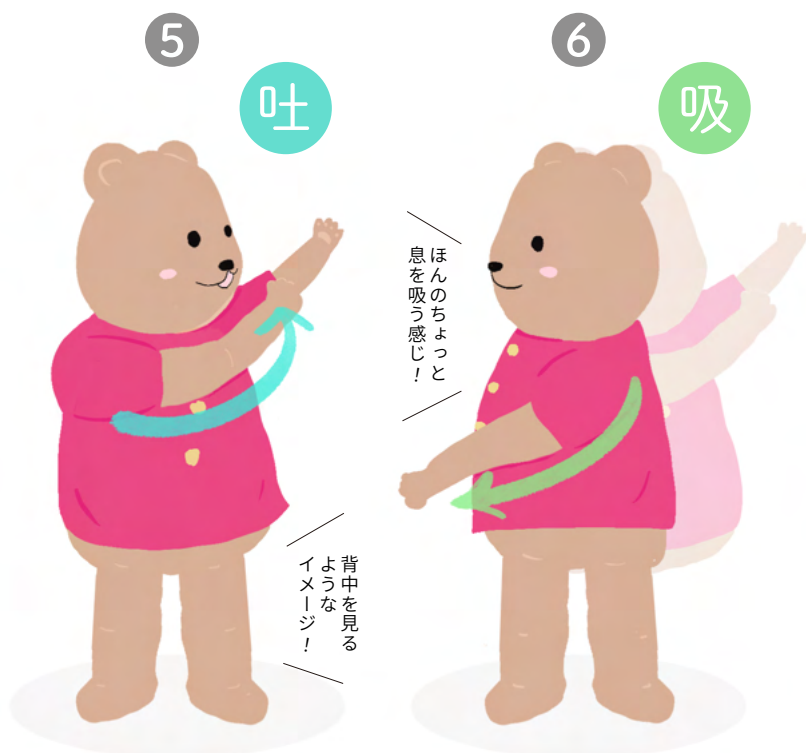
<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

ラジオ体操第一の7番目の体操の説明

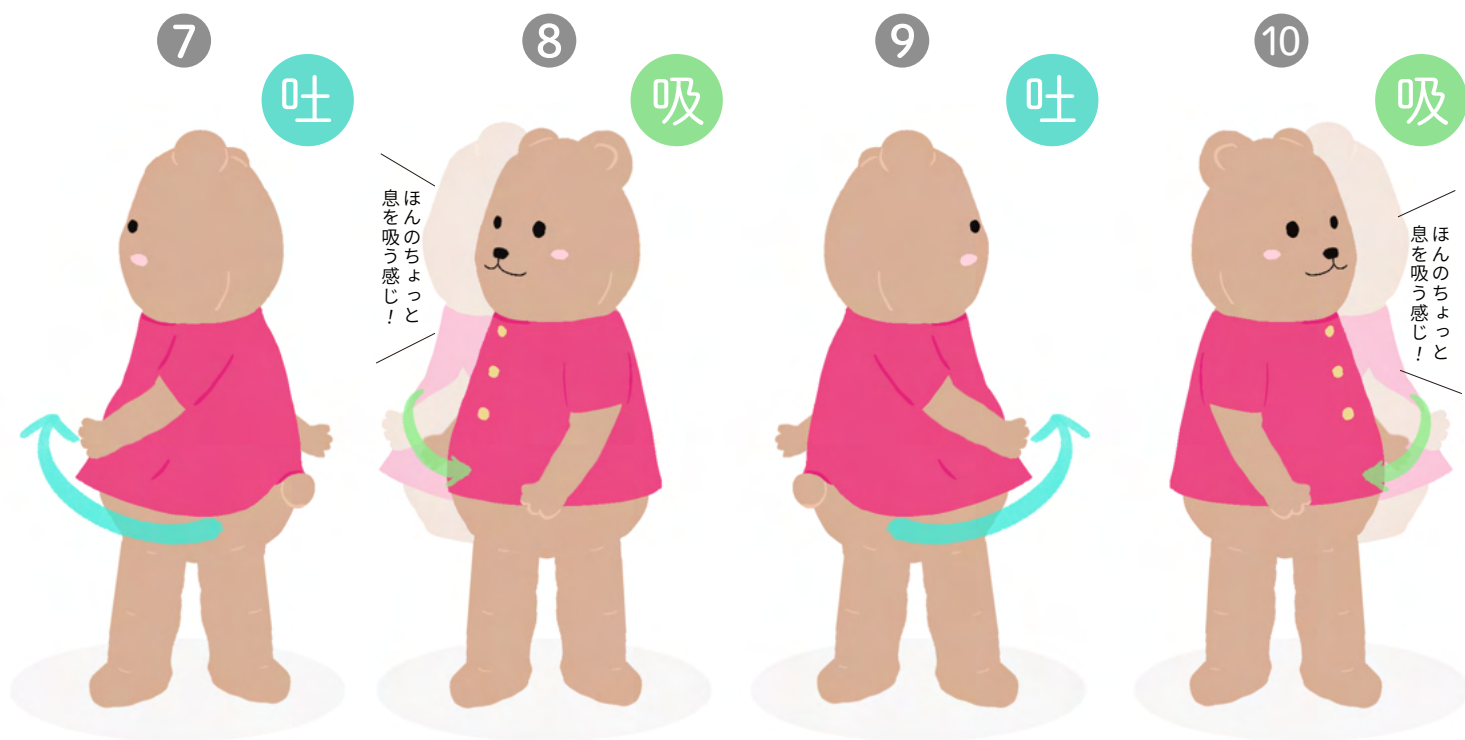
https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/instruction/radio_first.html



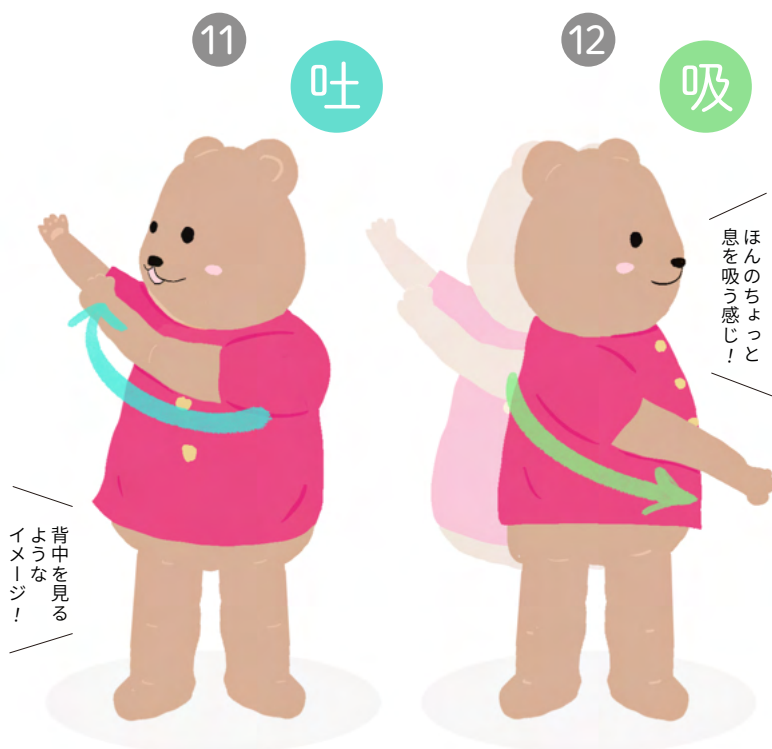
①～④を2回行い、⑤へ



⑤～⑥を2回行い、⑦へ



7～10を2回行い、11へ



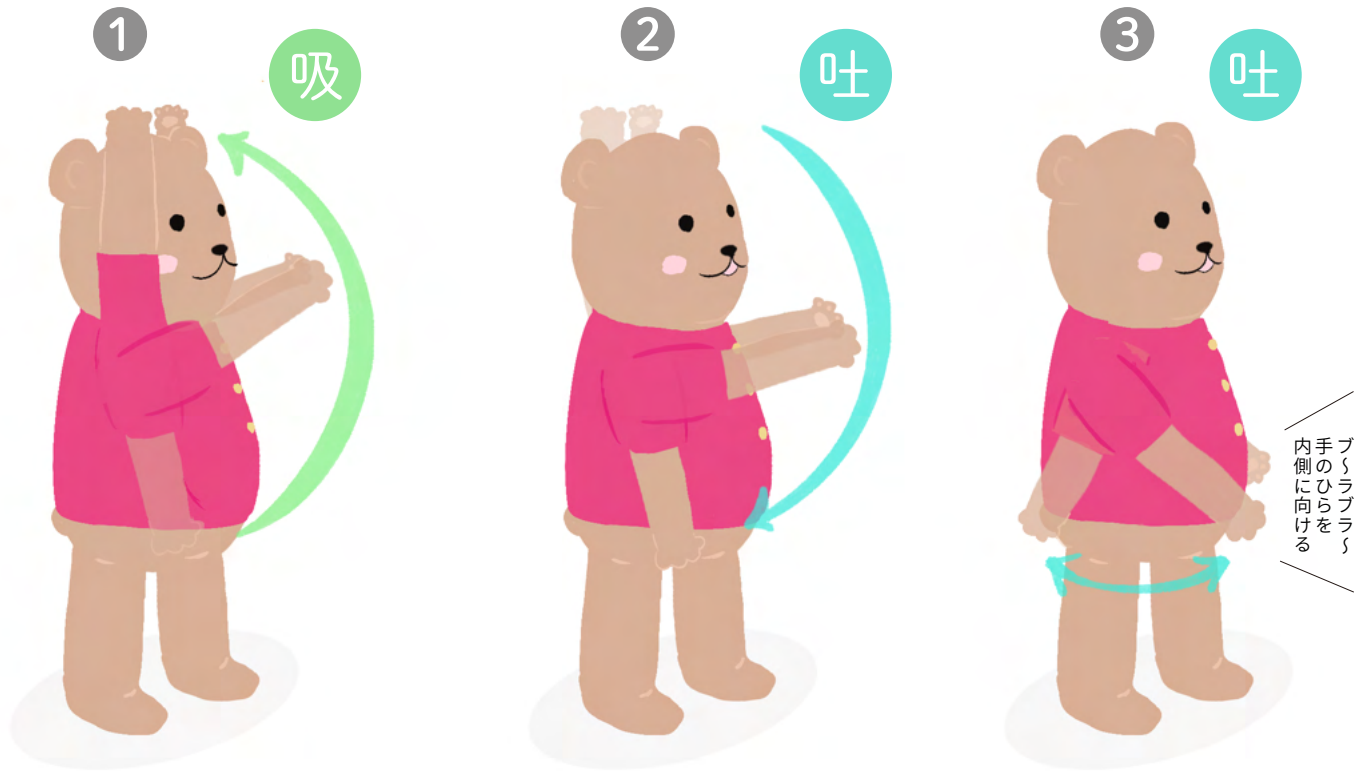
11～12を2回行う。
1～12を適切な回数行う。

7. 両腕を上げる（肩関節の屈曲）

鼻から息を吸いながら、手のひらを内側に向けたまま万歳をする要領で、

肘を曲げずに両腕を上げ、口から息を吐きながら下ろす。

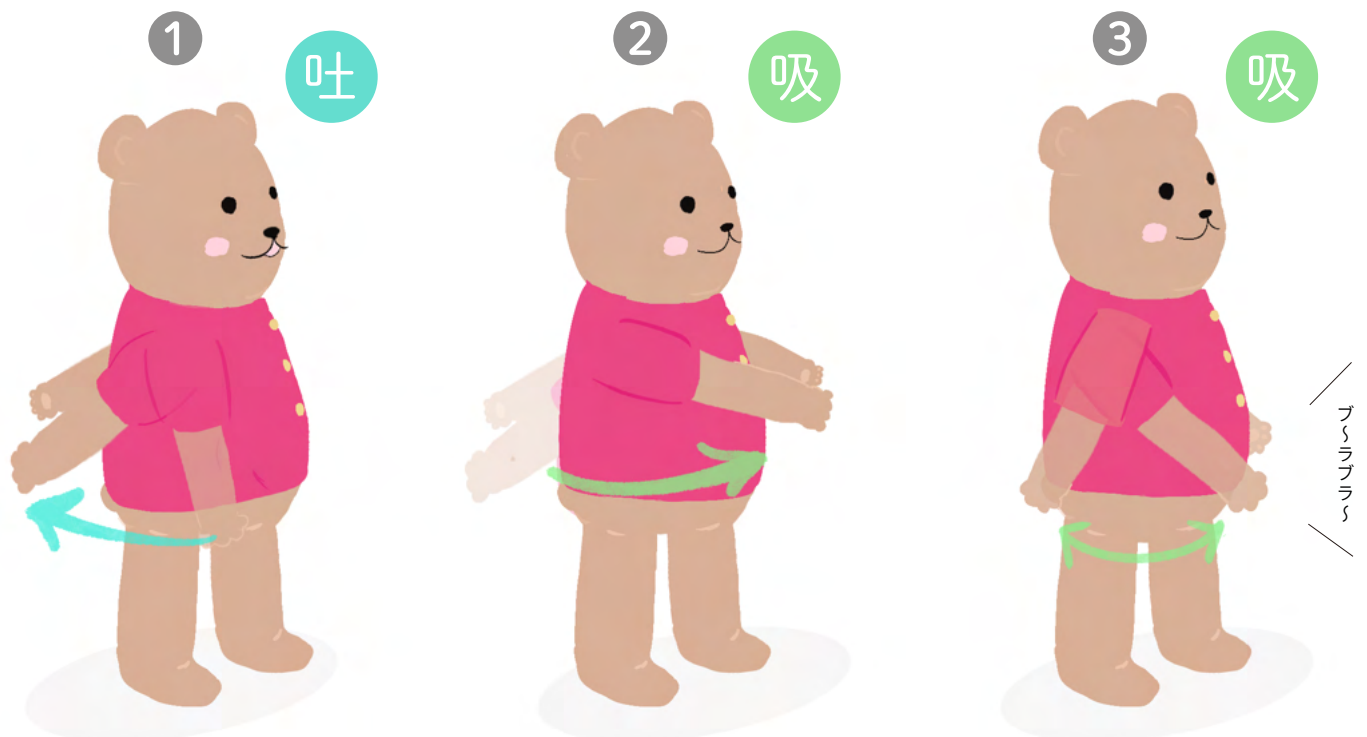
息を吐いている間は、力を抜いて両腕を前後にブラブラと揺らす。12 回繰り返す。



8. 両腕を後方へ引く（肩関節の伸展）

口から息を吐きながら両腕を真後ろに引き、鼻から息を吸いながら戻し、

息を吸っている間は、力を抜いて両腕を前後にブラブラと揺らす。12 回繰り返す。



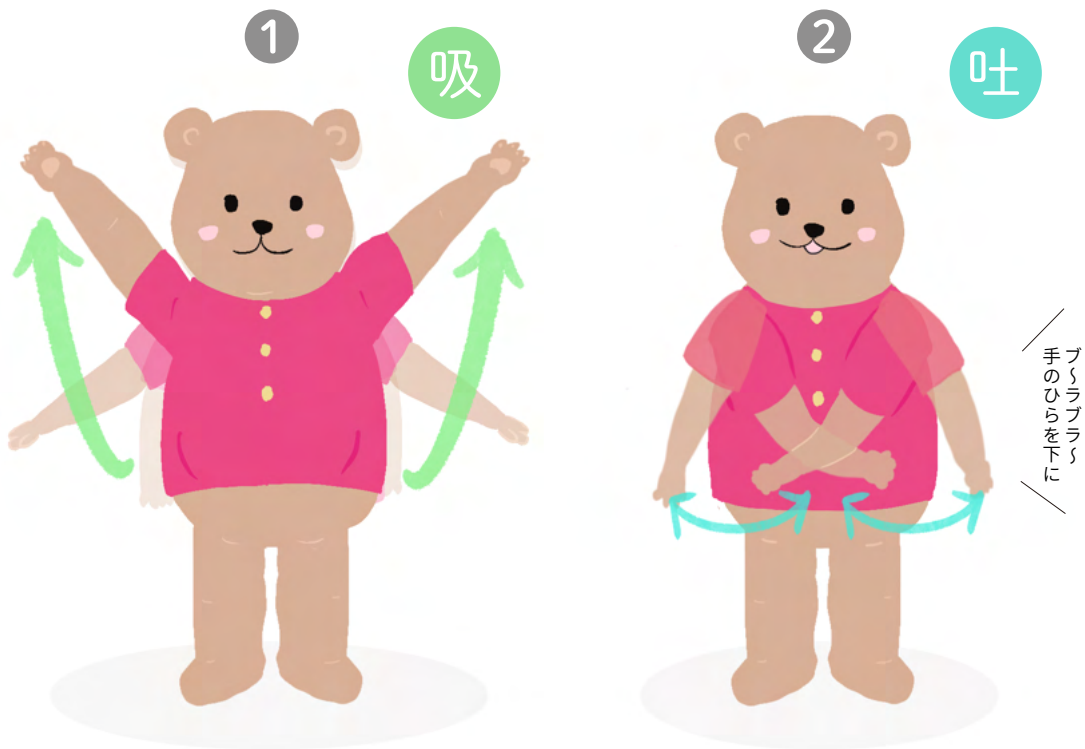
9. 両腕を横に広げて持ち上げる(肩関節の外転)

鼻から息を吸いながら体の横から両腕を広げ、出来るだけ高く持ち上げ、

口から息を吐きながら下ろす。

息を吐いている間は、力を抜いて両腕を体の前面で左右にブラブラと揺らす。

12回繰り返す。

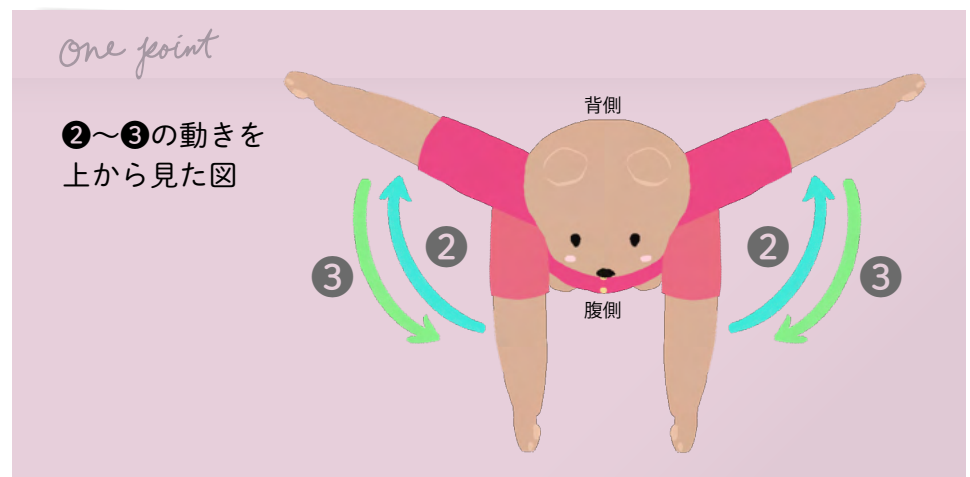
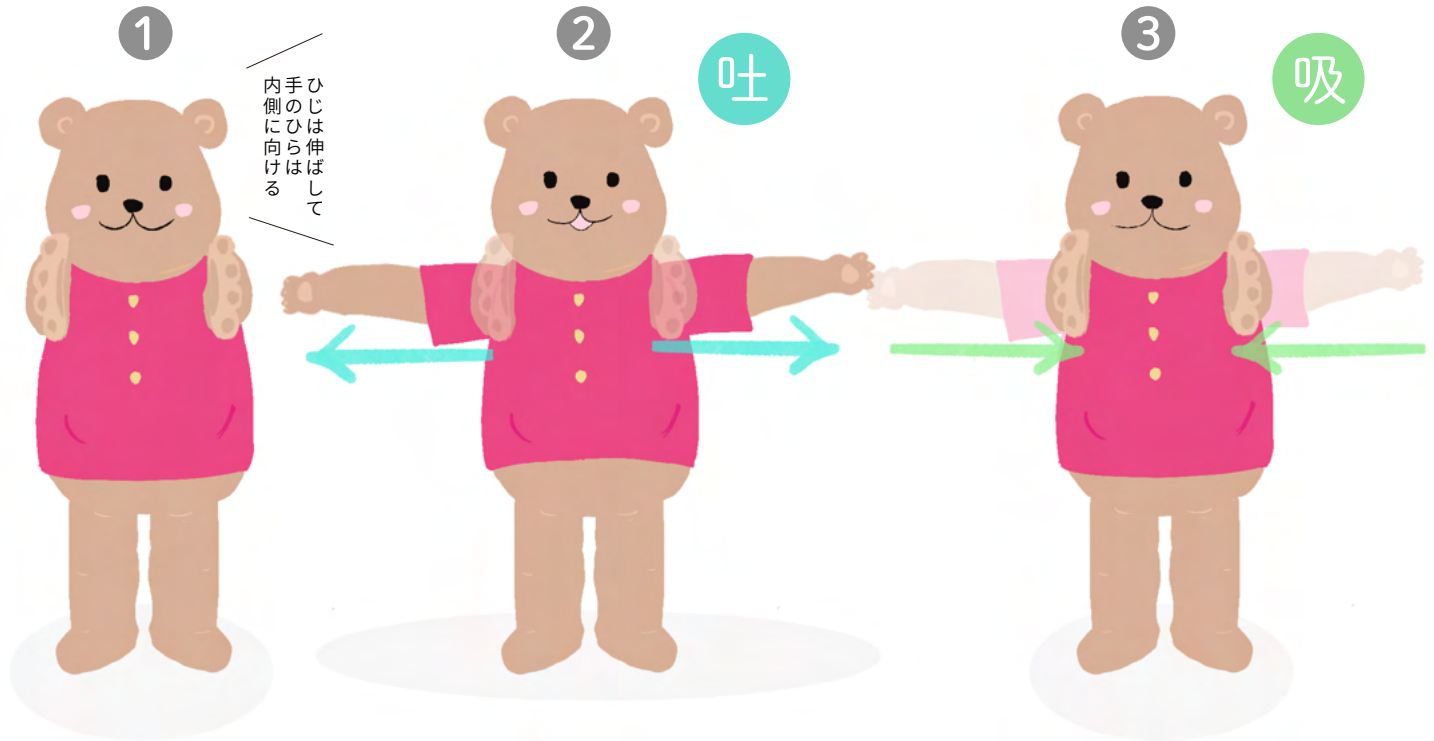


10. 両腕を左右に広げ、閉じる（肩関節の水平伸展と屈曲）

両腕を肩の高さで前に出し（前ならえの状態）、

口で息を吐きながら両腕を後方に向けて開き（水平伸展）、

鼻で息を吸いながら前にならえの状態に戻す。12 回繰り返す。

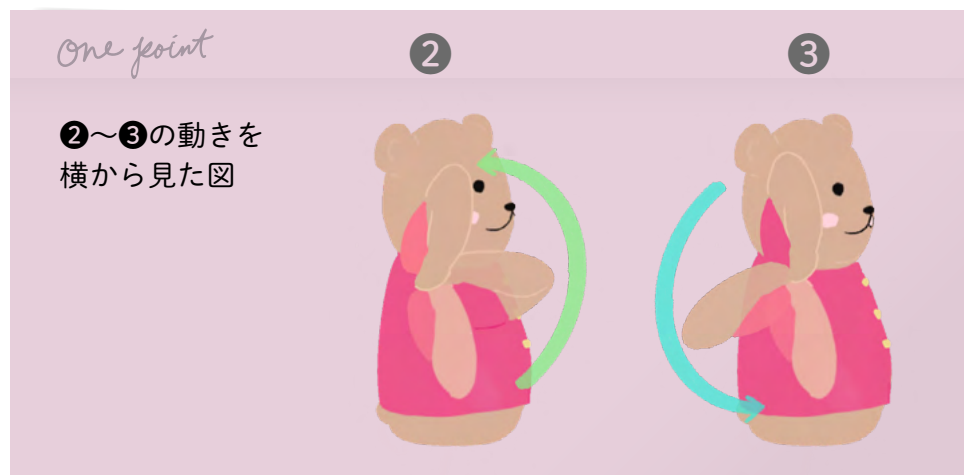
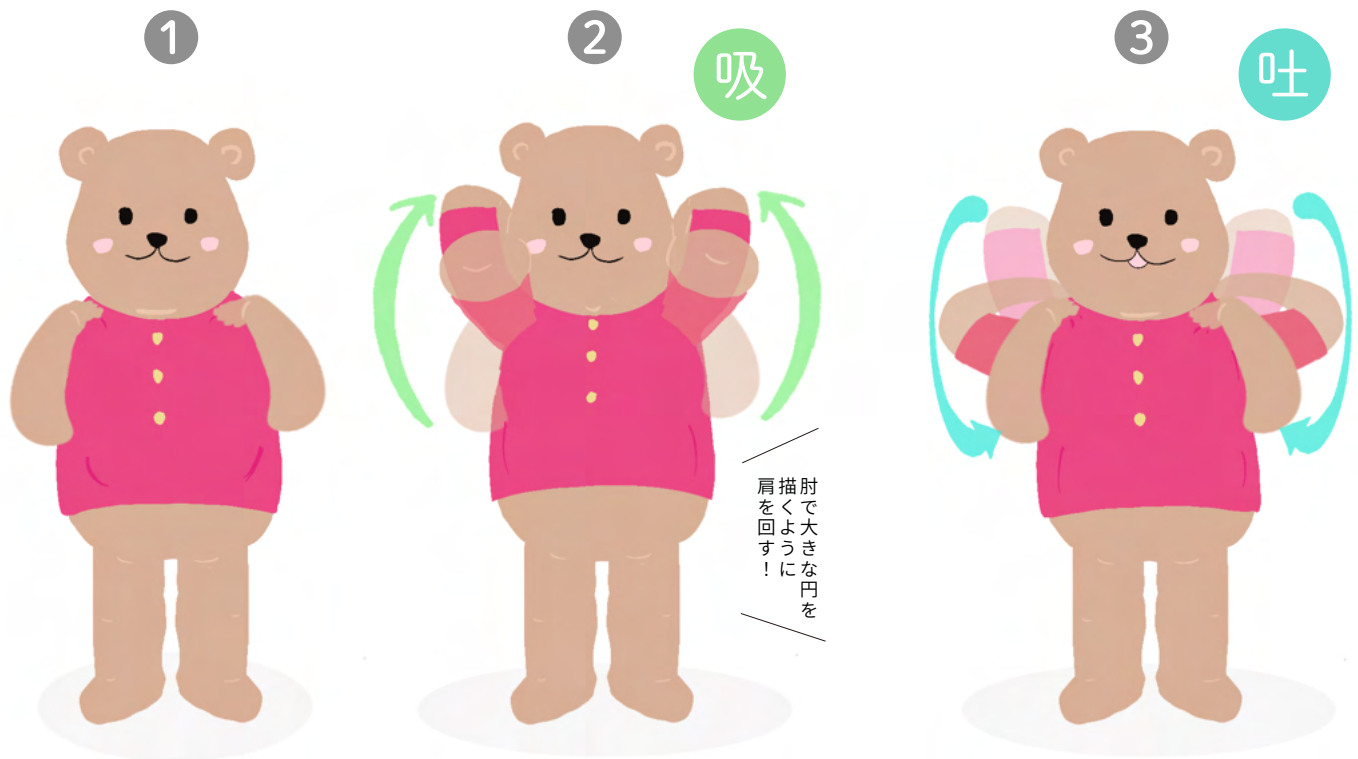


11. 肩回し(肩関節の回転)

手を下ろした状態から肘を曲げて、肩口に指をつける(肘は正面)。

肘をまっすぐ上に持ち上げ、肘を前から後ろへと大きく円を描くように肩を回す。

肘を上げる時に鼻から息を吸い、肘を下げる時に口から息を吐く。12 回繰り返す。



12. 肩回し(肩関節の回転)

手を下ろした状態から肘を曲げて、肩口に指をつける(肘は正面)。

肘を大きく後ろから前へと大きな円を描くように肩を回す。

肘を上げる時に鼻から息を吸い、肘を下げる時に口から息を吐く。12 回繰り返す。

