

竹下雅敏考案



経筋体操 前編



経筋体操

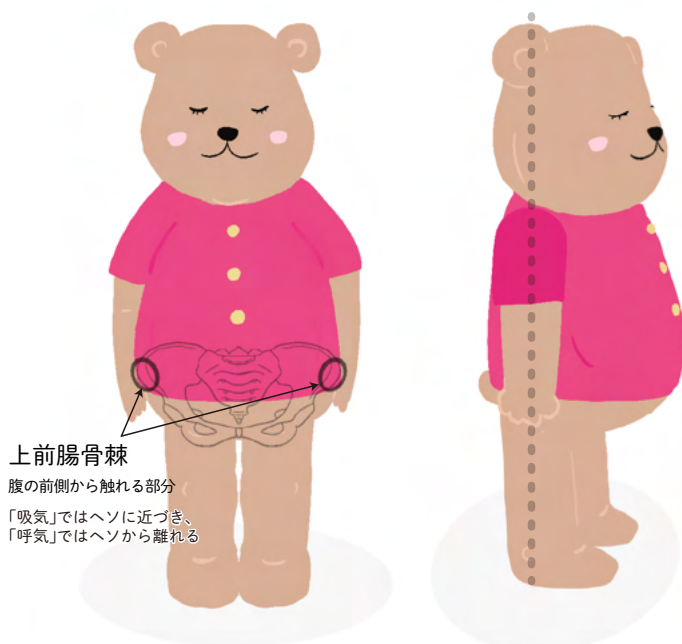
後編

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>



13. 頭を前に倒す（頸部の前屈）

鼻から息を吸いながら頭を前に倒し、

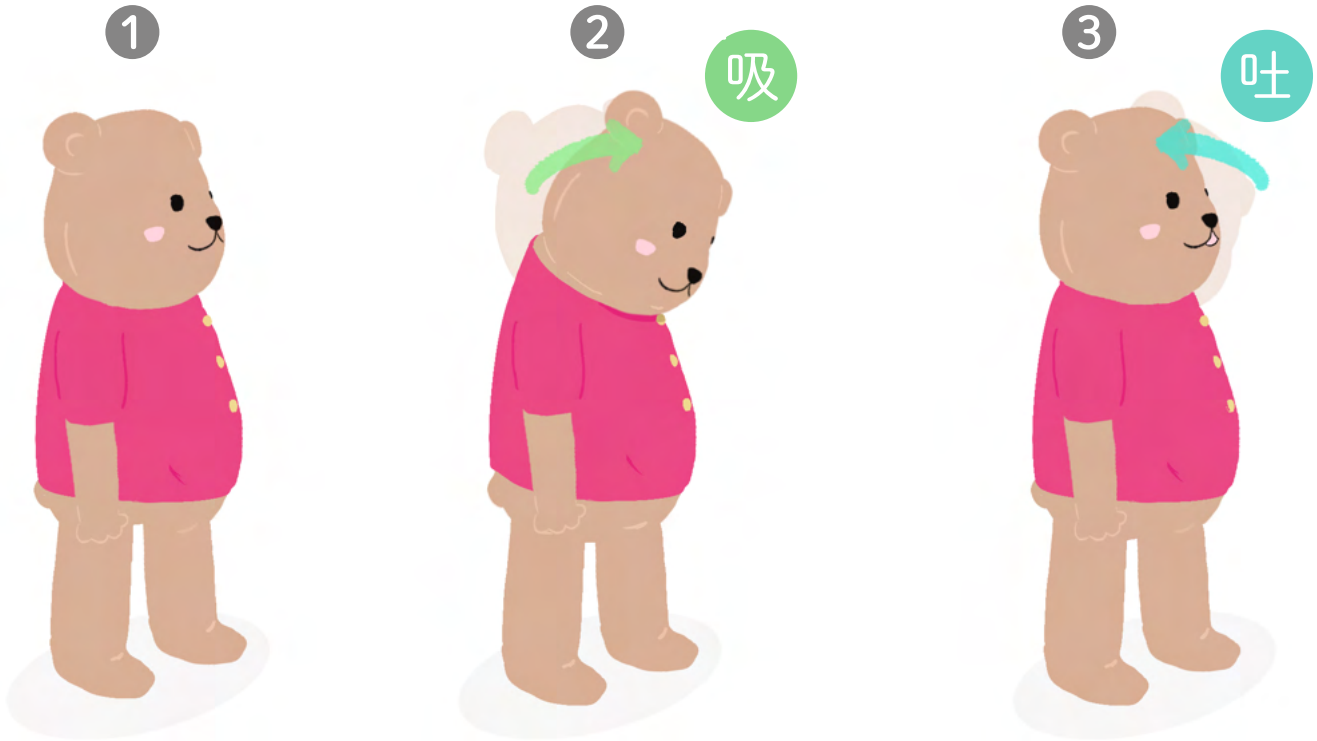
口から息を吐きながら戻す。

12 回繰り返す。

One point

以下すべての体操に共通

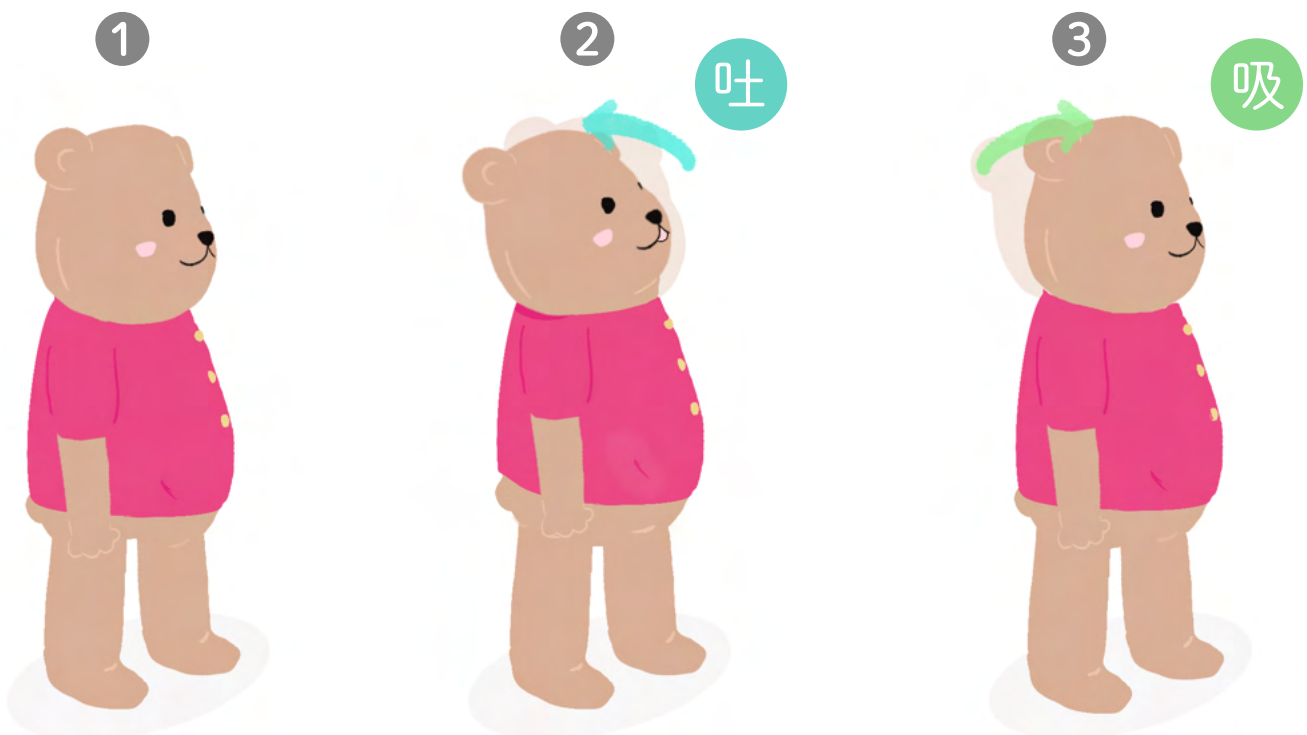
一点を見つめ、そこから目線を動かさないように首だけを動かすと効果が高い。目をつむって行ってもよい。体が倒れないように、腰に手を当てるなど、やりやすいように行う。



14. 頭を後ろに倒す（頸部の後屈）

口から息を吐きながら頭を後ろに倒し、鼻から息を吸いながら戻す。

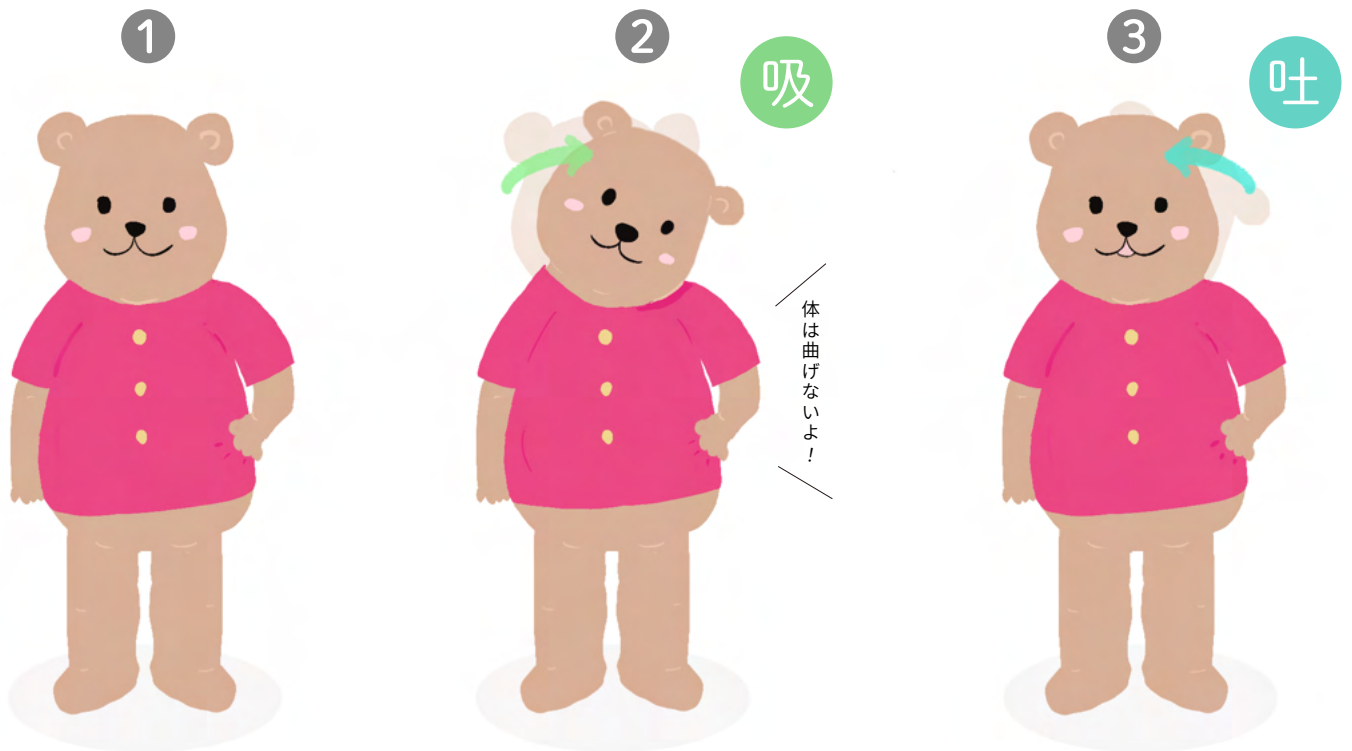
12 回繰り返す。



15. 頭を左に傾ける（頸部の左側屈）

左腰に手を当て、鼻から息を吸いながら頭を左に傾け、口から息を吐きながら戻す。

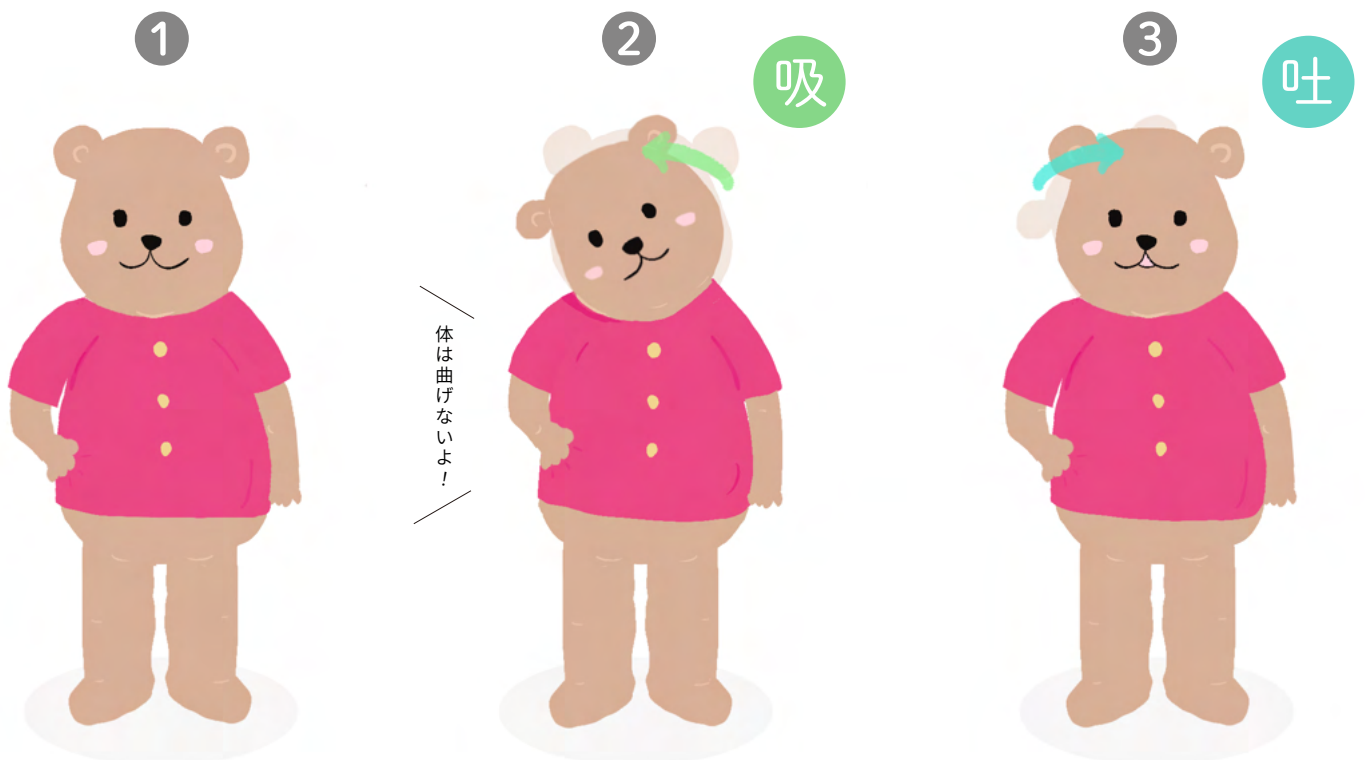
12 回繰り返す。



16. 頭を右に傾ける（頸部の右側屈）

右腰に手を当て、鼻から息を吸いながら頭を右に傾け、口から息を吐きながら戻す。

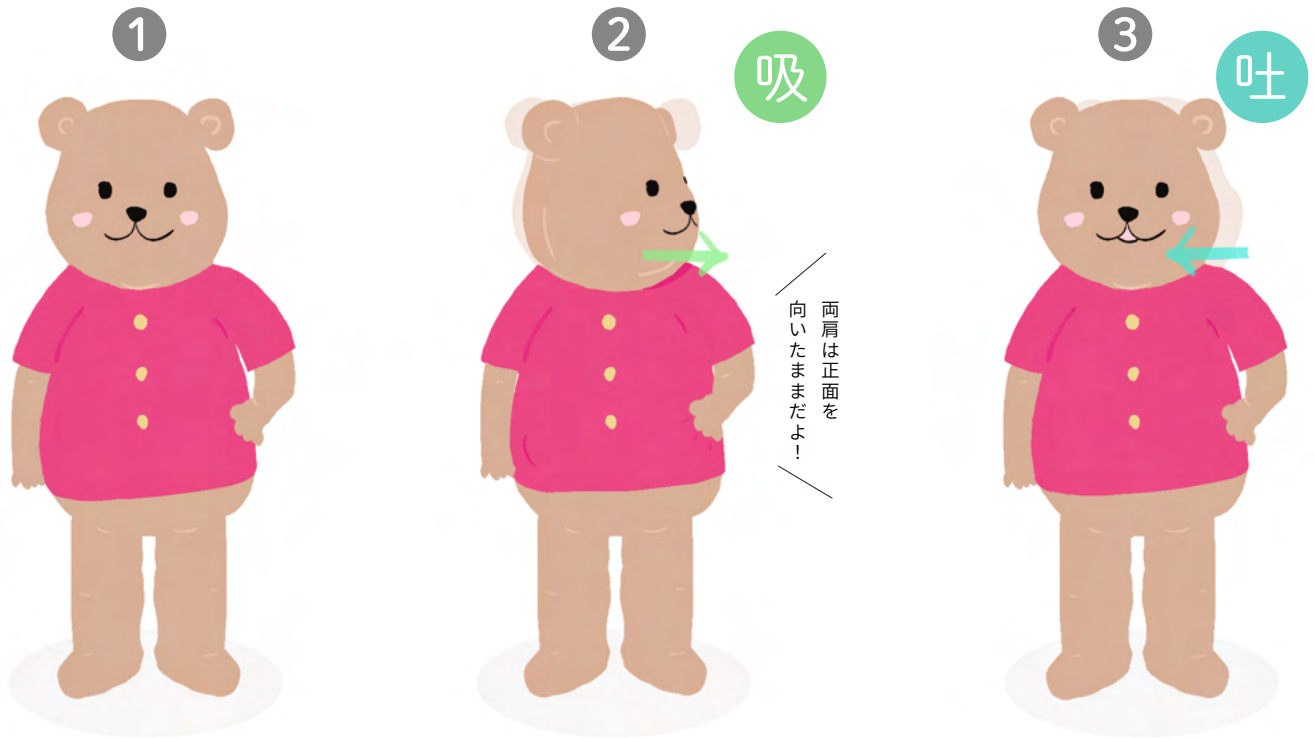
12 回繰り返す。



17. 顔を左に向ける（頸部の左回旋）

左腰に手を当て、鼻から息を吸いながら顔を左に向け、口から息を吐きながら戻す。

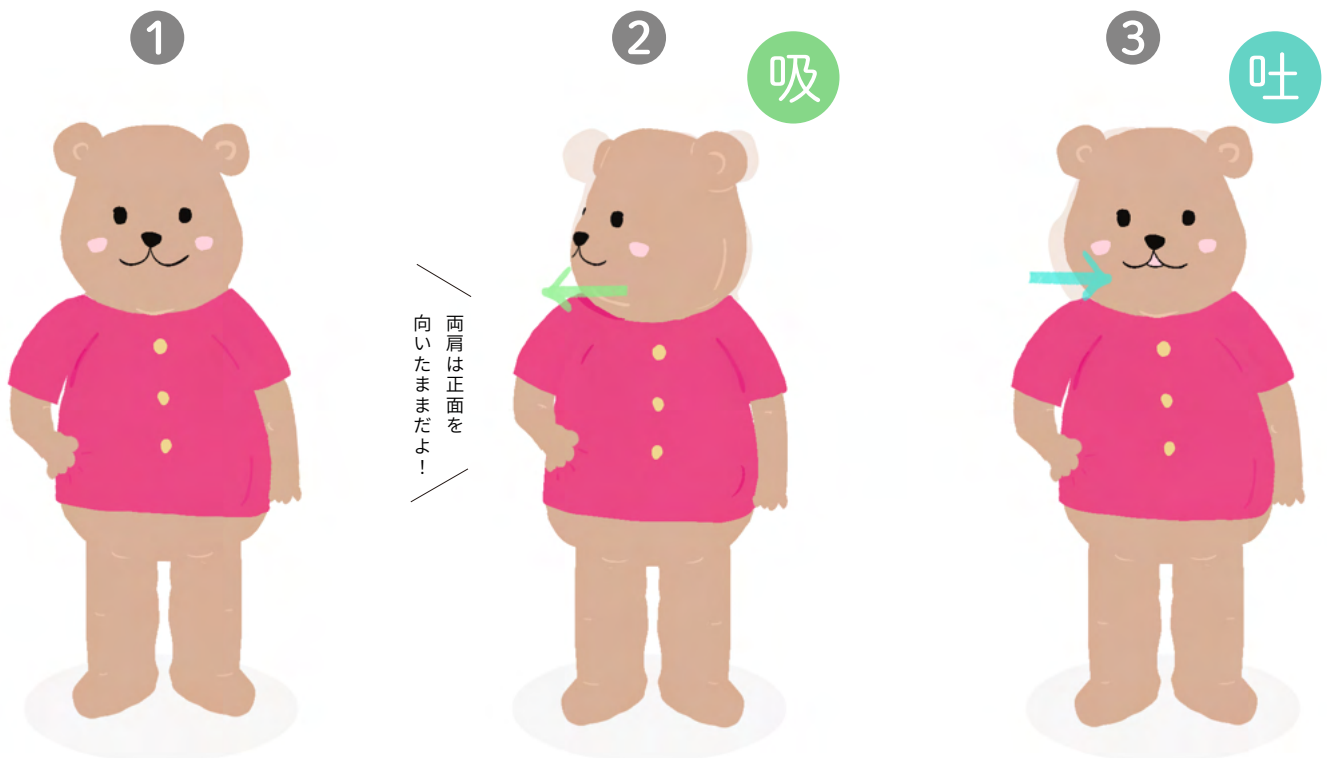
12 回繰り返す。



18. 顔を右に向ける（頸部の右回旋）

右腰に手を当て、鼻から息を吸いながら顔を右に向け、口から息を吐きながら戻す。

12 回繰り返す。



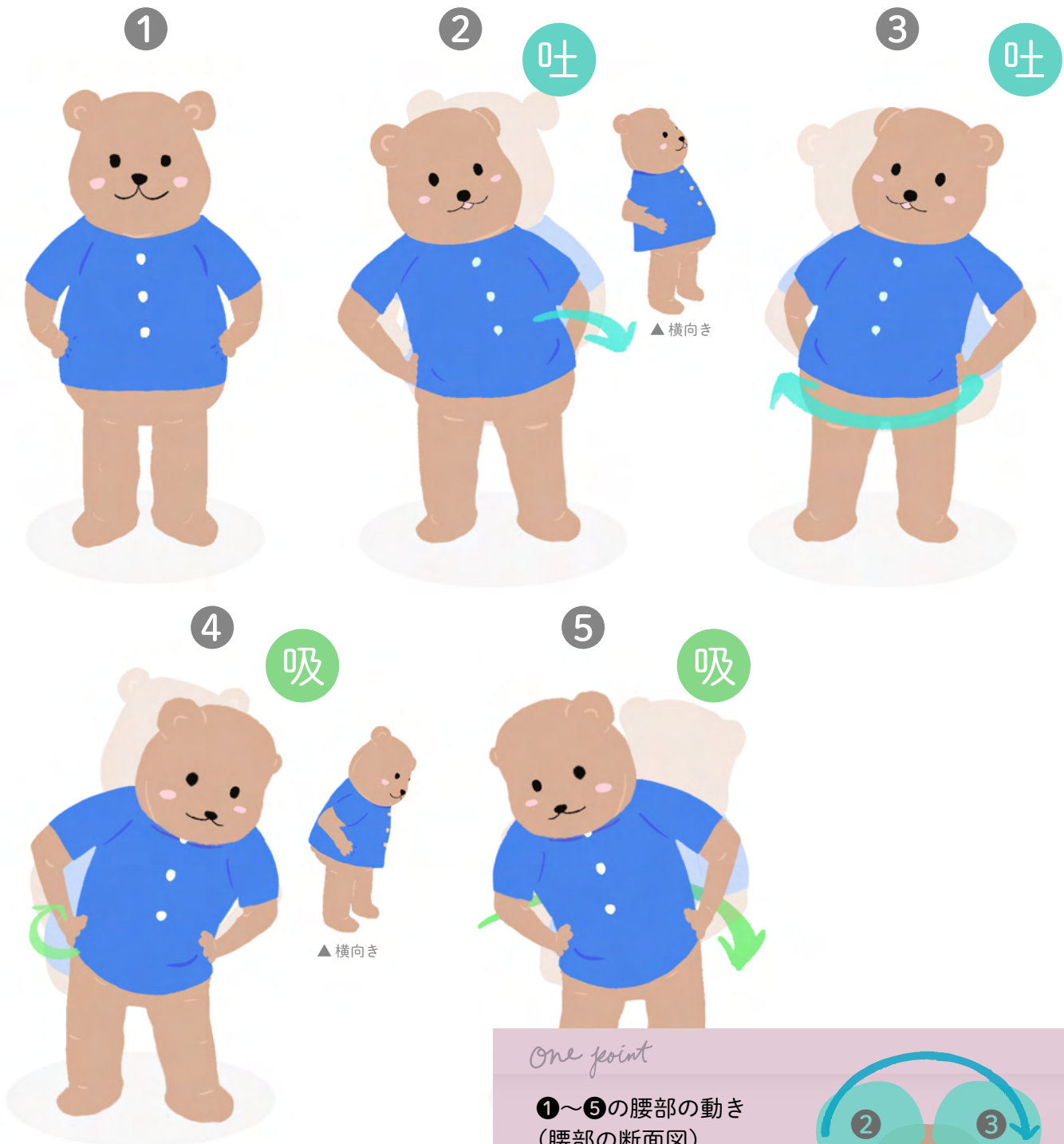
19. 腰を回す（腰の回転）1 【男性・右回転】

腰に手を当て、時計回りに腰を回す。

お腹を前に突き出し、口から息を吐くところから始める。

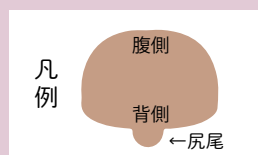
②～⑤の動きを 12 回繰り返す。

お腹が前に出ている時は口から息を吐き、腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸う。

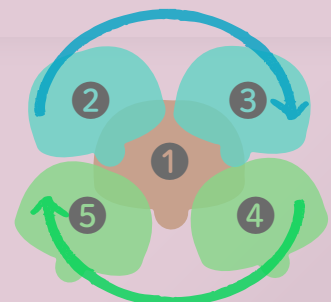


One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



凡例



時計回り!

19. 腰を回す（腰の回転）1 【女性・左回転】

腰に手を当て、反時計回りに腰を回す。

お腹を前に突き出し、口から息を吐くところから始める。

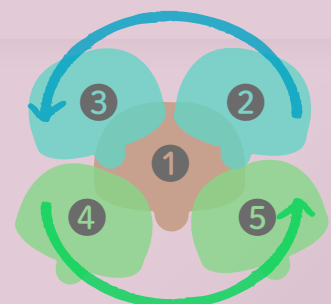
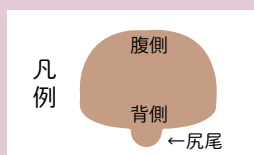
②～⑤の動きを 12 回繰り返す。

お腹が前に出ている時は口から息を吐き、腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸う。



One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



反時計回り!

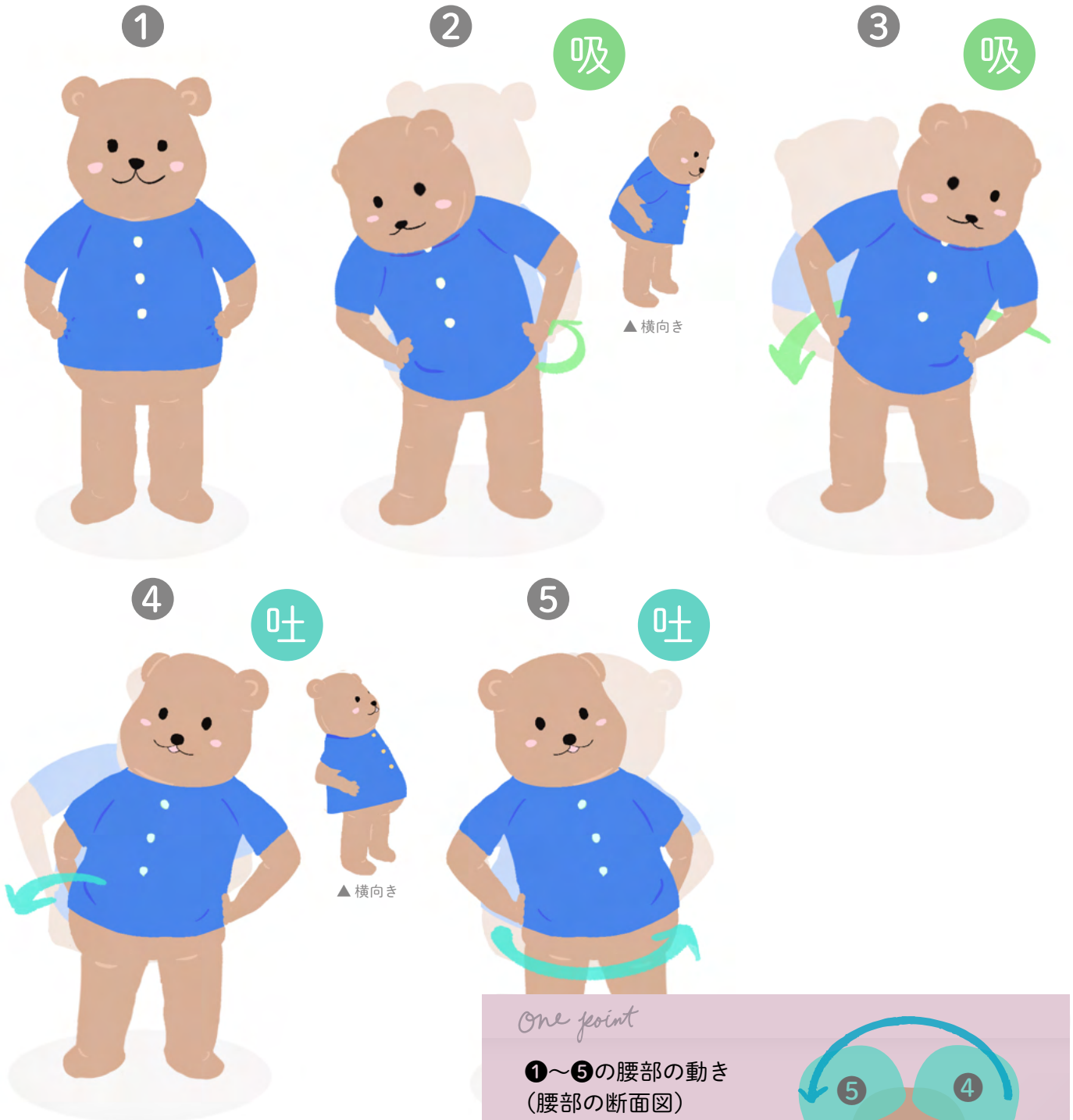
20. 腰を回す（腰の回転）2【男性・左回転】

腰に手を当て、反時計回りに腰を回す。

腰を後ろに引いて、息を吸うところから始める。

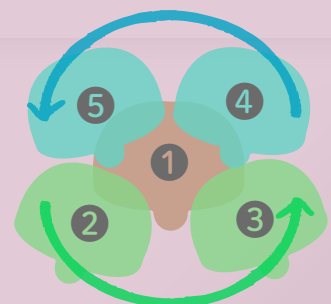
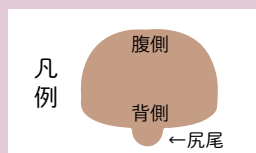
②～⑤の動きを 12 回繰り返す。

腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸い、お腹が前に突き出ている時は口から息を吐く。



One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



反時計回り!

20. 腰を回す（腰の回転）2【女性・右回転】

腰に手を当て、時計回りに腰を回す。

腰を後ろに引いて、息を吸うところから始める。

②～⑤の動きを 12 回繰り返す。

腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸い、お腹が前に突き出ている時は口から息を吐く。



One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



時計回り!

21. 頭を回す（頸部の回転）1【男性・左回転】

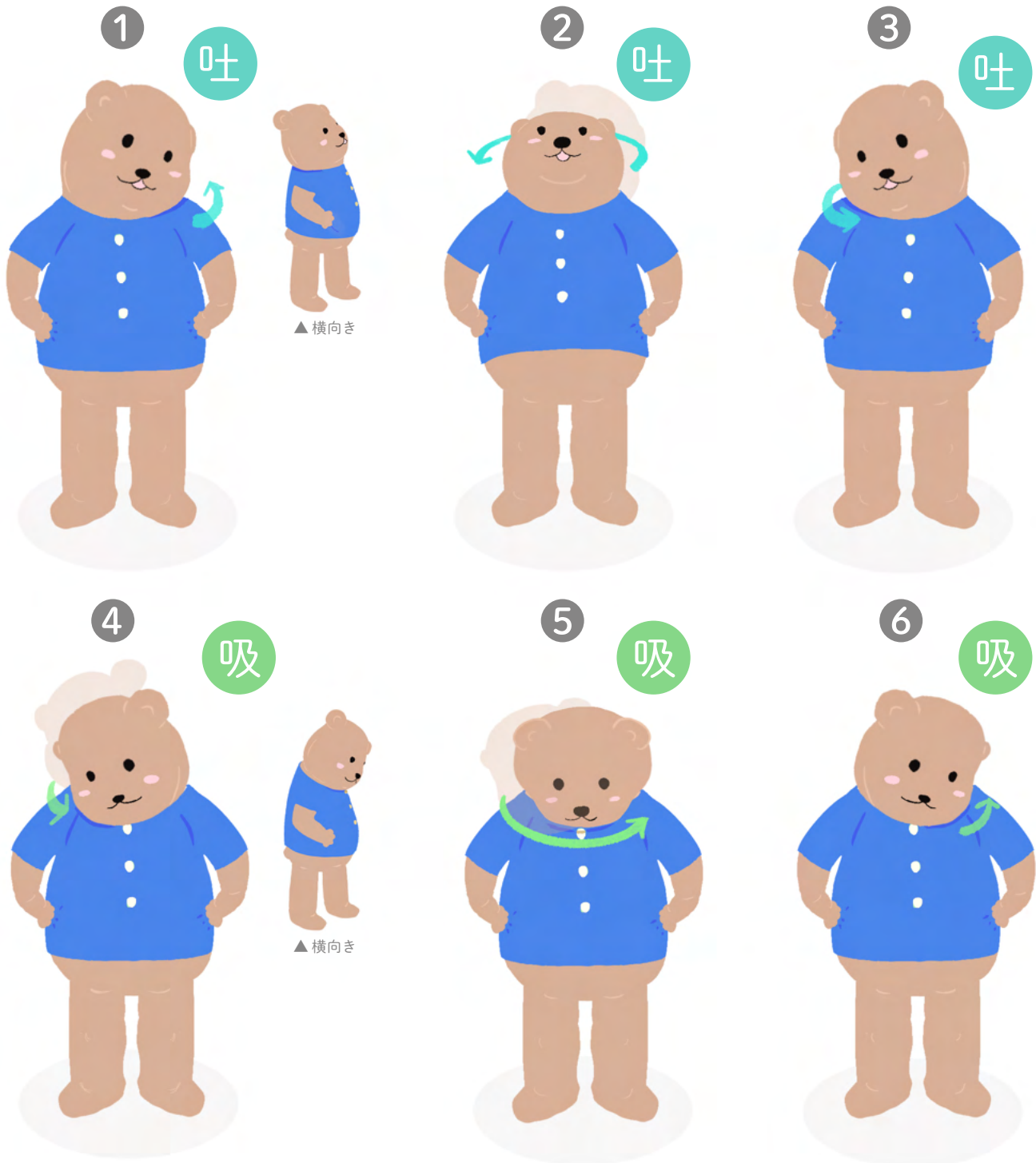
腰に手を当て、頭を反時計回りに回転する。

頭を後ろに倒して、息を吐くところから始める。

無理のないように、12 回繰り返す。

頭を後ろに倒している時は口から息を吐き、

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸う。



21. 頭を回す（頸部の回転）1【女性・右回転】

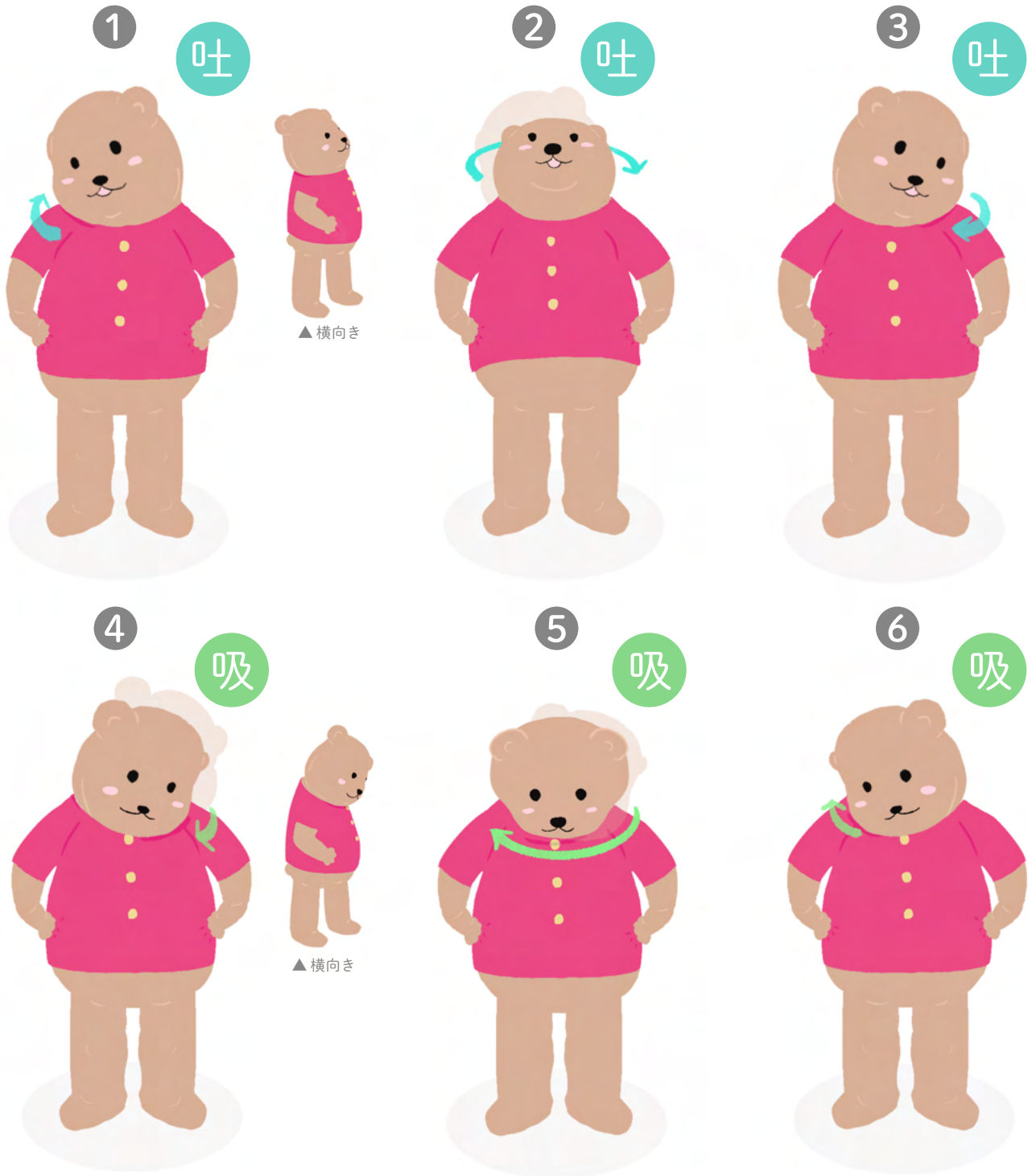
腰に手を当て、頭を時計回りに回転する。

頭を後ろに倒して、息を吐くところから始める。

無理のないように、12 回繰り返す。

頭を後ろに倒している時は口から息を吐き、

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸う。



22. 頭を回す（頸部の回転）2【男性・右回転】

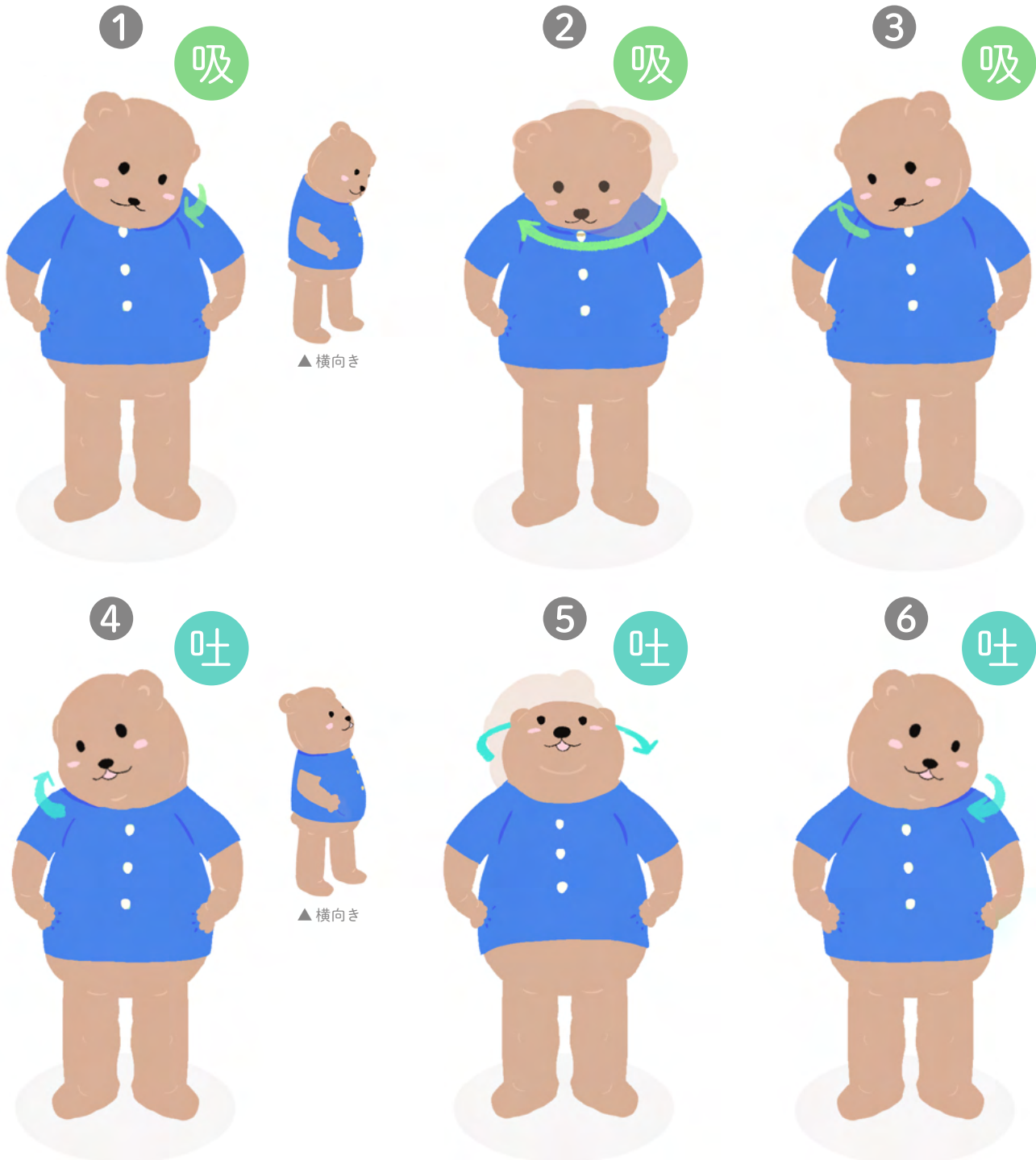
腰に手を当て、頭を時計回りに回転する。

頭を前に倒してうつむいて、息を吸うところから始める。

無理のないように、12 回繰り返す。

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸い、

頭を後ろに倒している時は口から息を吐く。



22. 頭を回す（頸部の回転）2【女性・左回転】

腰に手を当て、頭を反時計回りに回転する。

頭を前に倒してうつむいて、息を吸うところから始める。

無理のないように、12 回繰り返す。

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸い、

頭を後ろに倒している時は口から息を吐く。

