

# 【5つの基本体操】

- ・それぞれの体操は、ゆっくりとしたテンポで行ってください。
- ・一つの体操につき2～3回程繰り返すといいでしょう。それを一日できれば2セット程。※5番目の体操は除く
- ・呼吸は特に意識しなくて結構です。ただし息を途中で止めたままにしないようにだけ注意してください。
- ・写真や解説の通り完璧にできなくても、それに近づけるよう、まずは無理の無い範囲で実践してください。

## (1) 前屈

脚全体の裏側の伸びをよくすると同時に、腰～背骨の弾力をよくする体操です。



- ・足先を掴んで（無理ならタオル等を足の裏に引っ掛けて）、足首から先を反らしたままで前屈します。
- ・足の裏はしっかり前に向け、内側に向かないようにします。
- ・膝はできるだけ曲がらないようにしましょう。
- ・膝の間が開かないようにしましょう。
- ・背筋はできる限り伸ばします。すると前にはあまり倒れなくなりますが、それは構いません。
- ・視線を下に向けず、足先の1m程先の床を見るようにします。

## (2) 開脚

内股・膝の伸びを良くし、腰の丈夫さ、しなやかさを養う体操です。



- ・足先を天井に向けます。
- ・膝を曲げず、膝頭は天井に向けます。
- ・後ろで手をついて床を押し、腰を起こす（反らす）ようにして、そのまま10秒程キープします。

- ・そこから前屈をします。猫背にならずに前屈するのが理想ですが、無理なら背中が曲がっても仕方ありません。

## (3) 横倒し

体の捻り、横の動きを良くすると共に、胸や腹の内蔵の働きをよくする体操です。



- ・開脚の姿勢から、右手で右足先（無理ならスネなど）をつかみます。
- ・左手を上げて右足先のほうにもっていきます。（無理なら届かなくても構いません。）
- ・左腕はできるだけ掌を上向きにします。また、腕全体が前に出してしまうないようにします。
- ・可能なら顔を上に向けます。
- ・同じように反対側も。

#### (4) 腰の捻り

体の動きの中心部である腰・脇腹を捻る体操です。

全身のあらゆる動作の鈍りを予防すると共に、腎臓の働きを高めます。



- ・両手を床について、左足裏を右膝の上に軽く乗せます。
- ・そのまま左脚を右方向に倒していくことで、胴体を捻っていきます。
- ・その時、両肩を横に向けず、できるだけ胸を正面に向けたままにします。そうすることで、胴体のろっ骨と骨盤の間の部分が絞られるように捻れます。
- ・同じように反対側も。

#### (5) 正座からの反り

脚の前面の伸びと腰の反りをよくし、強靱で弾力のある背骨を養う体操です。

(腰痛がひどい人は行わないでください。)



- ・正座の姿勢から徐々に後ろに倒れていき、最終的に背中を付けて両手を頭上に伸ばします。そのまま10秒ほどキープします。
- ・理想は膝の間が開かず、そして膝が床から浮かないことですが、難しいので無理はしないようにしましょう。
- ・これは一度に一回限りで、時間、回数ともに多くやりすぎないように。
- ・かなりきつい体操ですので、ゆっくり、体と相談しながら倒して行ってください。



- ・背中を付けられない場合は布団などを重ねた上に寝るようにします。

- ・足先や膝はできるだけ開かず、カカトの上にお尻が乗るようにします。  
(普段、正座をするときもそのように心がけると腰が丈夫になります。)

編集・発行：福井自然体健康塾

[www.shizentai.com/](http://www.shizentai.com/)