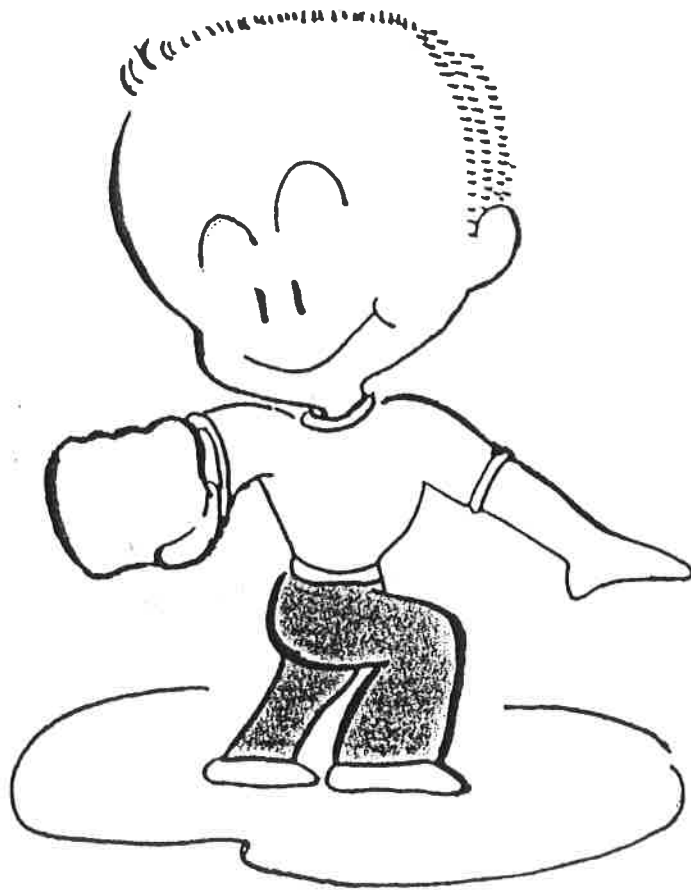


LET'S YAWARA MAISO



“楽しくいきいき健康づくり”

川崎市柔道整復師会

健康柔(やわら)体操

健康は作るとともに保つもの、 やってみましょう「健康柔体操」

21世紀を目前に高齢社会を迎えた中で、国民が健康で生きがいを持ち安心して生涯を過ごせる明るい活力ある長寿社会にするために、国は重要な施策の一つとして健康増進対策を積極的に推進しています。

特に高齢者は怪我の発生頻度が高くその程度も年々重篤な傾向にあり、その予防には年齢に応じた体力の維持と筋肉の老化防止策がキーポイントになります。

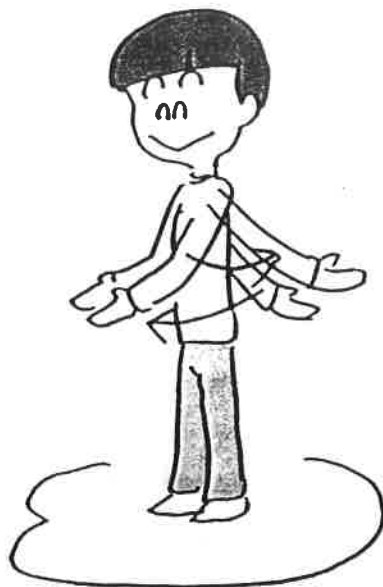
5年前より、わが国に古来からある伝統的武道であり、オリンピックの正式種目として世界の人々に愛され、且つ、親しまれている柔道の形を基本とした「シルバー柔道体操」の普及を図ってきました。

柔道の創始者嘉納治五郎先生は、素手で行う柔道の攻撃防御の技を体育としてアレンジされて、柔道着をつけずに、場所を選ばず、老若男女、誰にでもできる柔道の形でありながら、且つ、全ての動作が健康で堪能、しかも優美な身体作りを目標に、明治20年に「柔の形」を、昭和2年には「精力善用国民体育の形」を考案されました。

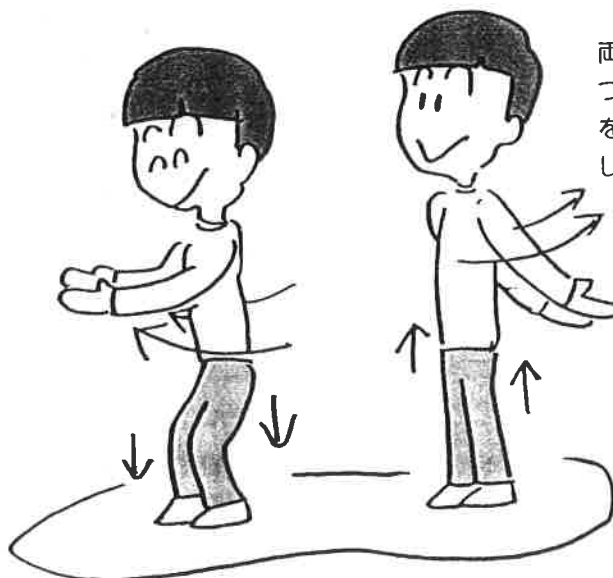
これらの柔道の形を基本として、呼吸法や動作を活用した「シルバー柔道体操」を健康の維持増進を図る有効手段として推進してきましたが、この度、再度、厚生省の後援を得てバージョンアップを図り、ネーミングも「健康柔体操」と改め全国の方々に楽しんで頂ける健康運動体操として地域への普及を図るものです。

＝予備運動＝

『振り子運動』 10回ずつ20回くりかえす



目線をあげ背すじを伸ばし
両手を前後にスイングしま
しょう。10回



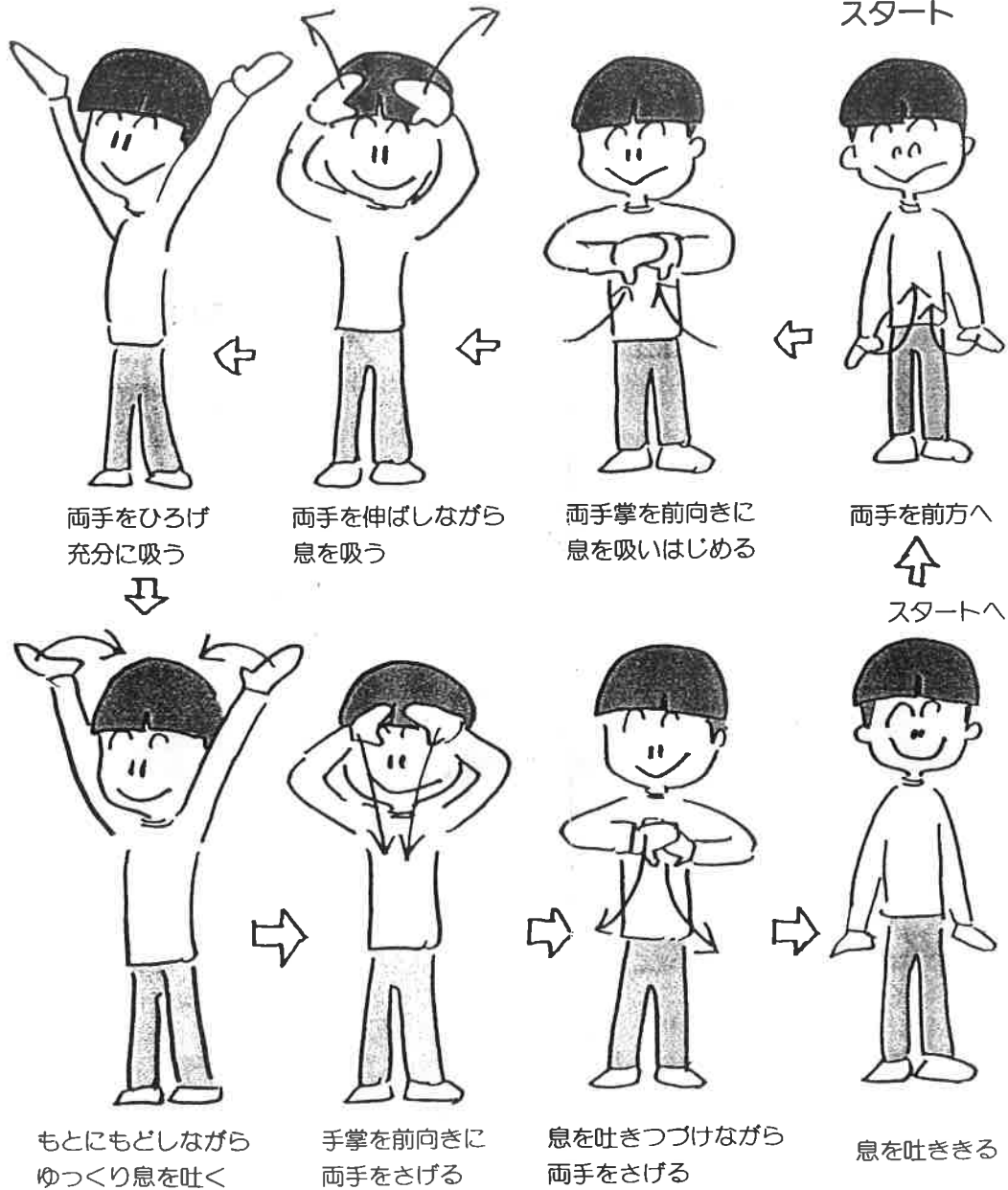
両手のスイングを
つづけながら両膝を
を軽くまげ伸ばし
しましょう。10回

両上肢を前後に振り肩関節の屈曲・伸展を繰り返すことにより緊張をほぐし、肩甲部周辺の血行を促進し、姿勢を起こします。

※コッドマン体操のように肩を振り目線を上げる。全身リラックス。姿勢の矯正。

＝精力善用国民体育の形＝

『心の鏡みがき』呼吸法2回くりかえす

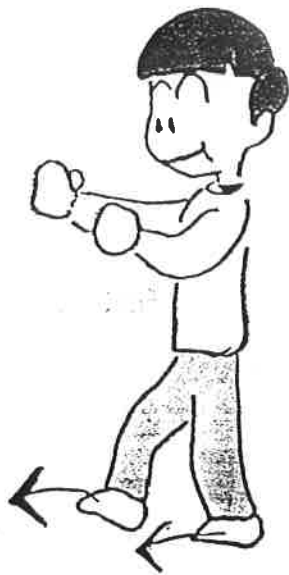


鏡みがきは、心を鏡にたとえて、心にくもりのないよう動作で表現する呼吸法ですが、従来の鏡みがきは約束事がおおく正確におこなうことが難しいため今回は、ゆったり、おおきく呼吸を行うことを中心に考えました。

※前腕回内位にさげた手を身体の前方で交差させて、手のひらを前方に向け半円を描くように上方へ息を吸いながら上げていきます。
手のひらを前方に向けたまま、半円を描くように元に戻りながら息を吐くようにします。
ゆっくり吸い込みおなかで吐くようにする。

＝基本動作＝

『右体さばき』 2回くりかえす



もう一度右足左足と送る



右足左足と送る



右自然体



スタート



左足右足と引く



もう一度左足右足と引く



2回終ったら左体さばきに進む

右自然体に両手をかまえて、右左・右左と二歩踏み込んで、左右・左右と二歩退がるを、1セットとする。目線を前方におき、肘と膝をゆるめ背筋を伸ばして行う。

※柔道の体さばきによりバランス感覚を高める。

＝基本動作＝

『左体さばき』 2回くりかえす

スタート



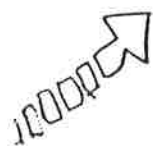
左自然体



左足・右足と送る



もう一度左足・右足と送る



もともにもどる



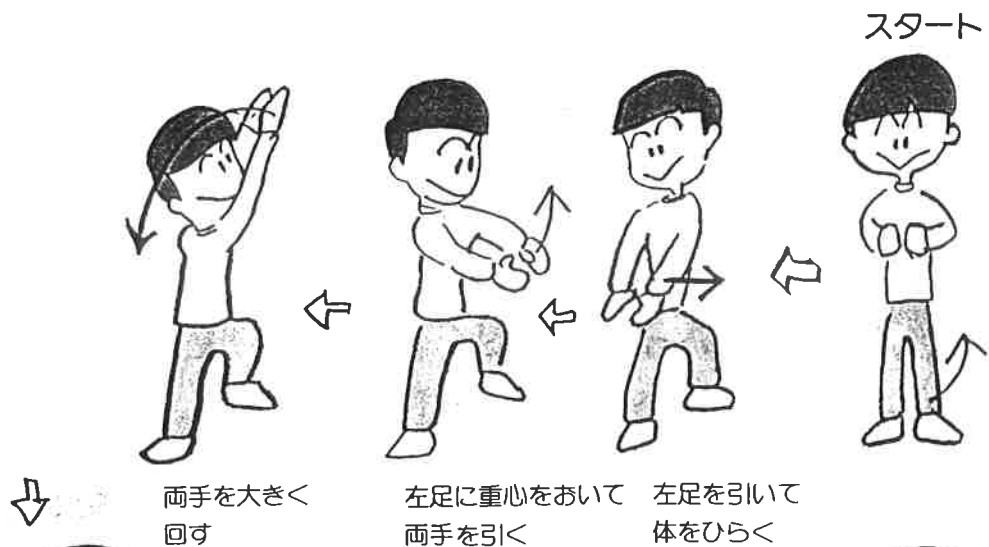
もう一度右足・左足と引く



右足・左足と引く



左自然体にかまえて、右と同様に左右・左右と二歩踏み込んで、右左・右左二歩退がる。



＝投の形＝

『浮落』
左右2回づつ



足をもどし
正面にもどる

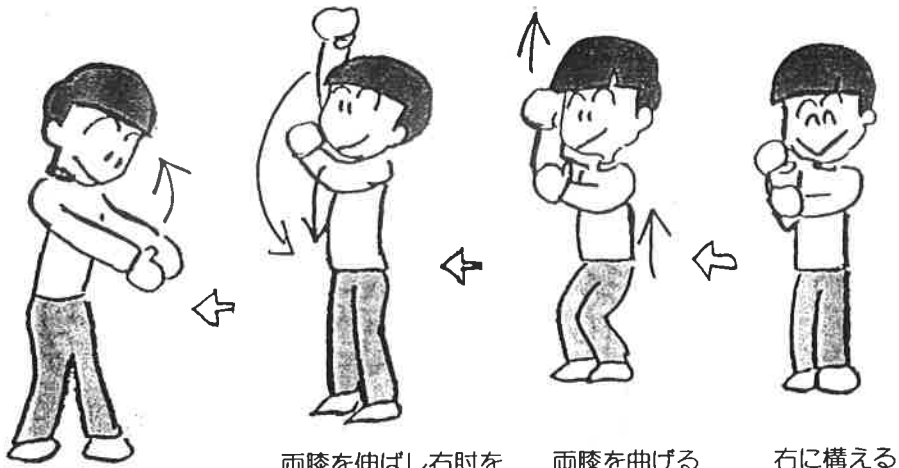


自然体で両手を前方にあげて構える。

左足を後方へ引いて体を開き両手で引き落とすように、両腕を回すとともに左足を戻す。続いて右足を後方へ引いて同様に行う。

※体を開いた際後方へ引いた足に体重を充分に移してから両手を回すようにする。
体の巧緻性とバランス感覚を高め、下肢の筋力を高める。

スタート



両膝を伸ばし右肘を
釣り上げるように伸
ばす

両膝を曲げる

右に構える

左下に投げ落し
ながら後方に
1回回す



左に構える

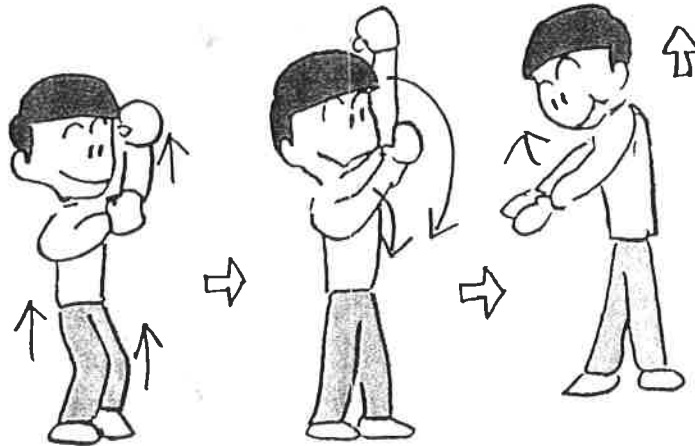
＝投の形＝

『釣込腰』

左右2回ずつ



スタートに
もどりくり
かえす



両膝を曲げる

両膝を伸ばし左肘を
釣り上げるように伸ばす

右下に投げ落とす

はじめに右に投げるかまえをとり、両膝を軽く曲げ次に、伸び上がるように、右腕を伸ばし投げを打ち、そのまま両手を後方へ回して構えをとる。同様に左腕を伸ばし投げを打つように行う。

※腕をしっかり伸ばすようにする。両膝を曲げてハーフスクワットを行うようにする。一般の方が一番柔道を感じる動作で、背部のストレッチ効果と、下肢の筋力アップが期待できます。

—精力善用国民体育の形—

『両手突』 4回4セット行う



両手で拳をつくり左右同時に、前下突き・後突き・両手下突き・両手上突きと、四つの動作を一連の動きとして行います。それぞれ息を吐きながらゆっくり力強く行います。

※肩こりに効果的であるとともに全身の血行が改善され筋力運動にもなります。

—精力善用国民体育の形—

『心の鏡みがき』2回くりかえす



両手突から、五方当に移行する前に、ここでゆったりと心の鏡みがきを行い、呼吸を整える。



⑬ 右拳をつくり
両膝を曲げる



⑩ 左足に体重を
もどし、右拳を
つくる



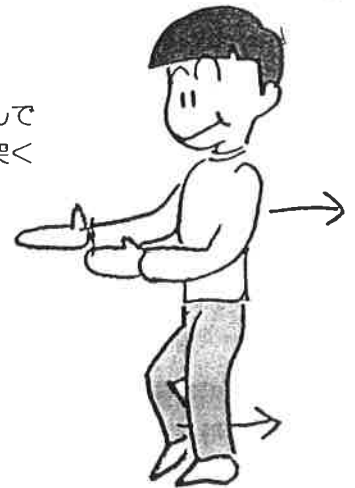
⑪ 右足を踏みこんで
右拳で正面を突く



⑭ 右拳で上方を突く



⑫ 右足をもどし
両足で立つ



⑨ 肘で後方を突く



同様に左拳で
行うのが
左五方当です。



右足に体重を
のせる

精力善用国民体育の形よりとったもので、本来の力強い動きから、反対の手を、拳のさばきに添えて、柔らかい動きにアレンジした運動です。

斜め前方・側方・後方・前方・上方と、五つの方向に、足を踏み込んで同側の拳を打ち込みます。

右遷 訓練 上

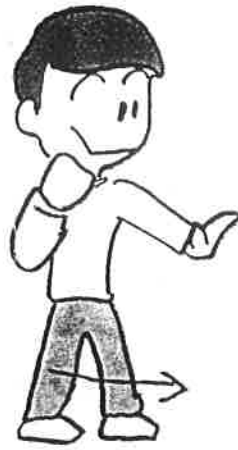
⑦
左に体重をもどし
右手の掌を水平に
正面にもどす



右手を左肩に
とどめる

④
右足を横に
踏み込む

①



スタート



自然体に立つ

⑧
正面から右足を
うしろにひき
右肘を打つ



⑤
右拳を横に
打ちだす

②



右拳を突く

＝精力善用
国民体育の形＝
『五方当』

右左、右左を
2回くりかえす



⑥
右に体重を
のせていく

③

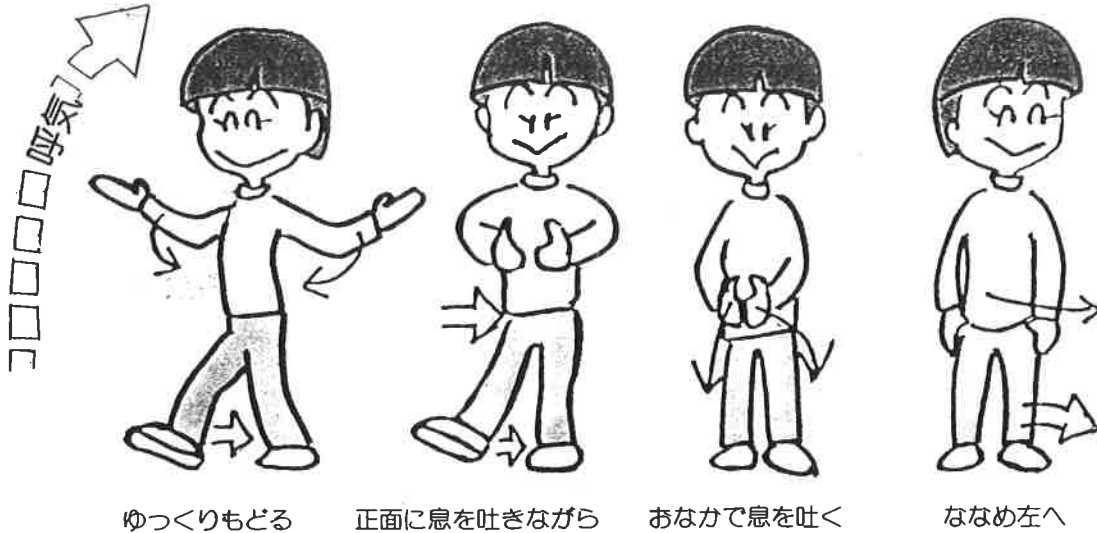


※手足を同時に行うことによる巧緻性・バランス感覚を高め、体重の移行による下肢の筋力強化が期待でき、拳と共に息を吐くことにより呼吸を整えることができます。

＝五の形＝

『鳥の形』時計まわり2回。ゆっくりと吸っておなかで吐く呼吸体操

スタート



ゆっくりもどる

正面に息を吐きながら

おなかで息を吐く

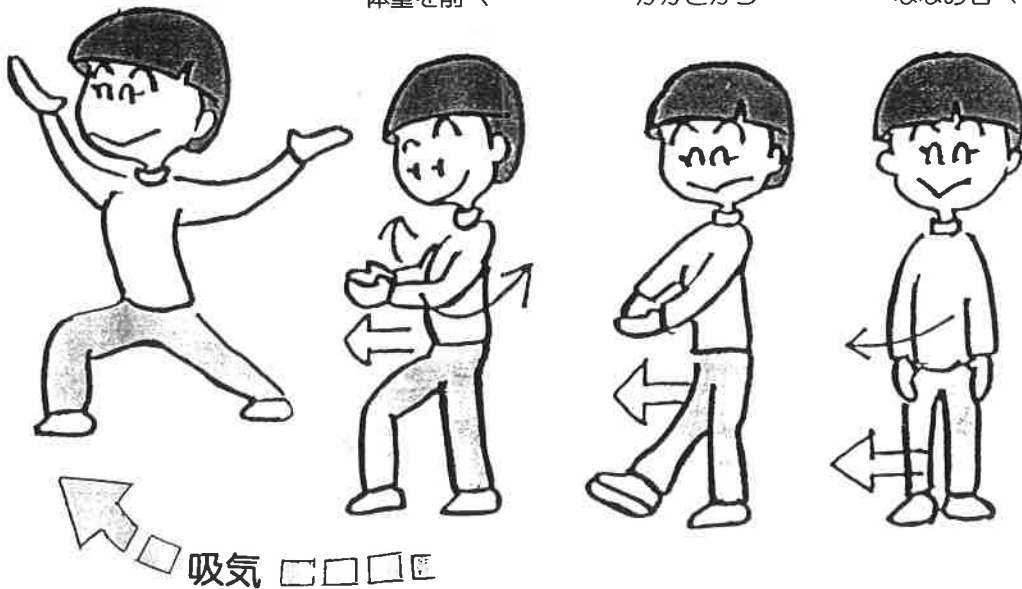
ななめ左へ

はばたくように

体重を前へ

かかとから

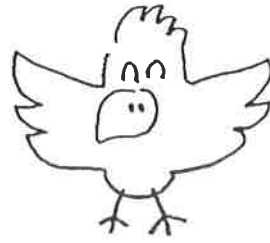
ななめ右へ



吸気 □□□□

五の形の大きく両手をひろげる動作をアレンジして両手を鳥の羽にたとえて、羽をひろげ・とじる動作にあわせて深呼吸を行います。おなかで息を吐き出すようにして自然な形で腹式呼吸を行います。

※足を踏み出すとき膝を伸ばして踵からつくようにします。体重前方に移してから両手を開くようにします。自然な形で腹式呼吸が行えます。



吸気



かかとから



体重を前へ



胸を張り
両手を開く

両手を正面に
静かに降ろす



正面に



ゆっくり
もどる



呼気

「健康柔体操」^{やわら}シルバ－体操 バージョン2

☆振り子運動（予備運動）	20回
☆心の鏡みがき（呼吸法精力善用国民体育の形）	2回
☆右体さばき（基本動作）	2セット
☆左体さばき（基本動作）	2セット
☆浮落（投の形）	左右2回ずつ
☆釣込腰（投の形）	左右2回ずつ
☆両手突（精力善用国民体育の形）	4セット
☆心の鏡みがき（呼吸法精力善用国民体育の形）	2回
☆五方当（精力善用国民体育の形）	左右2回ずつ
☆鳥の形（五の形）	左右2回ずつ

それぞれの運動とも、身体各器官に、記載したような効果が期待できますが、柔道（身体最有効使用道）から生まれた柔体操は、繰り返し行うことにより身体を整え・呼吸を整え・心を整えることができ、行動体力・防衛体力を増進させ全身の恒常性を高めることにより、健康を獲得できる体操です。