

やわら
健康柔体操2018



公益財団法人 柔道整復研修試験財団

健康^{やわら}柔体操

高齢化を迎えた今日、国民が健康で生きがいを持ち、安心して過ごせる活力のある長寿社会にするため、健康の維持増進を図ることが求められています。

平成3年度、柔道整復研修試験財団の事業として、柔道の創始者である嘉納治五郎先生が考案した「投げの形」「柔の形」「精力善用国民体育の形」をもとに「シルバー柔道体操」が誕生し、翌平成4年度に第1回指導者養成講習会が開催されました。平成10年に「シルバー柔道体操」を「健康^{やわら}柔体操」と名称を改め、指導者養成講習会を5年ごとに開催してきました。

平成22年には「健康^{やわら}柔体操」が産経新聞の全国紙版に12回シリーズで取り上げられ、転倒防止やロコモティブシンドロームにも対応した体操を追加するなど、時代のニーズに合わせてバージョンアップを重ねながら現在の形となっています。

今回紹介する「健康^{やわら}柔体操2018」は、高齢者や運動初心者の方でもより取り組みやすい体操です。

『健康は作るとともに保つもの、やってみましょう「健康^{やわら}柔体操」』を合言葉に、全国の方々が楽しみながら健康維持増進を図れるよう推進普及を行っていきます。

健康^{やわら}柔体操

2018

- ◇ 振り子体操 I・II
- ◇ くゆらせ体操
- ◇ 3ポーズ体操
- ◇ コアステップ体操
- ◇ ひねり当て
- ◇ 呼吸法〈みかえり美人体操〉



健康^{やわら}柔体操 2018 は軸を作る運動です。

柔道の形の中でも、体の軸（芯）を作ることはとても重要とされています。

軸を作る観点から姿勢を整えていく、高齢者や運動初心者にも簡易で効果のある体操を紹介します。

従来の健康^{やわら}柔体操に加えてご指導いただけると、さらに効果が期待できると考えます。

= 振り子体操 I =

効果 誰でもできる簡単な運動の連続によって、全身の筋肉の緊張をほぐし、血行を改善して代謝を促進します。

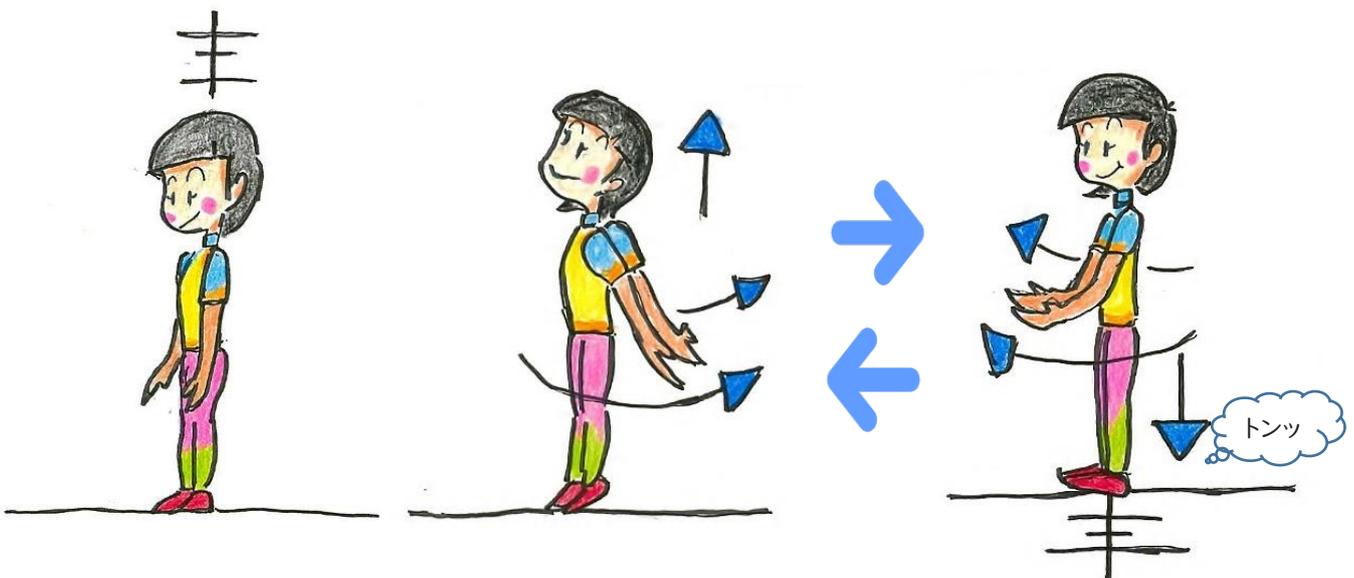


背すじを伸ばし、リラックス

ゆっくりと前後に両手を振りながら、両膝を曲げます。

= 振り子体操 II =

効果 振り子運動 I の効果に、背伸びをして踵から降りた際の下肢から背骨に抜けるような刺激が加わります。
この軽い刺激が骨へ良いストレスとなり、骨粗鬆症の予防になります。

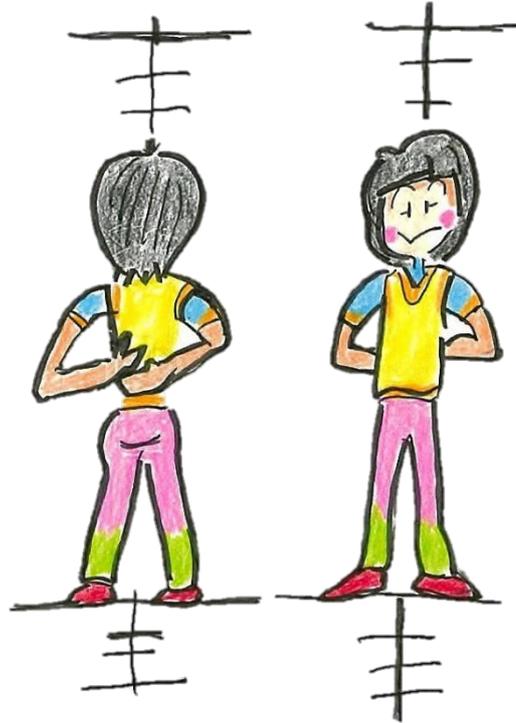


背すじを伸ばし、リラックス

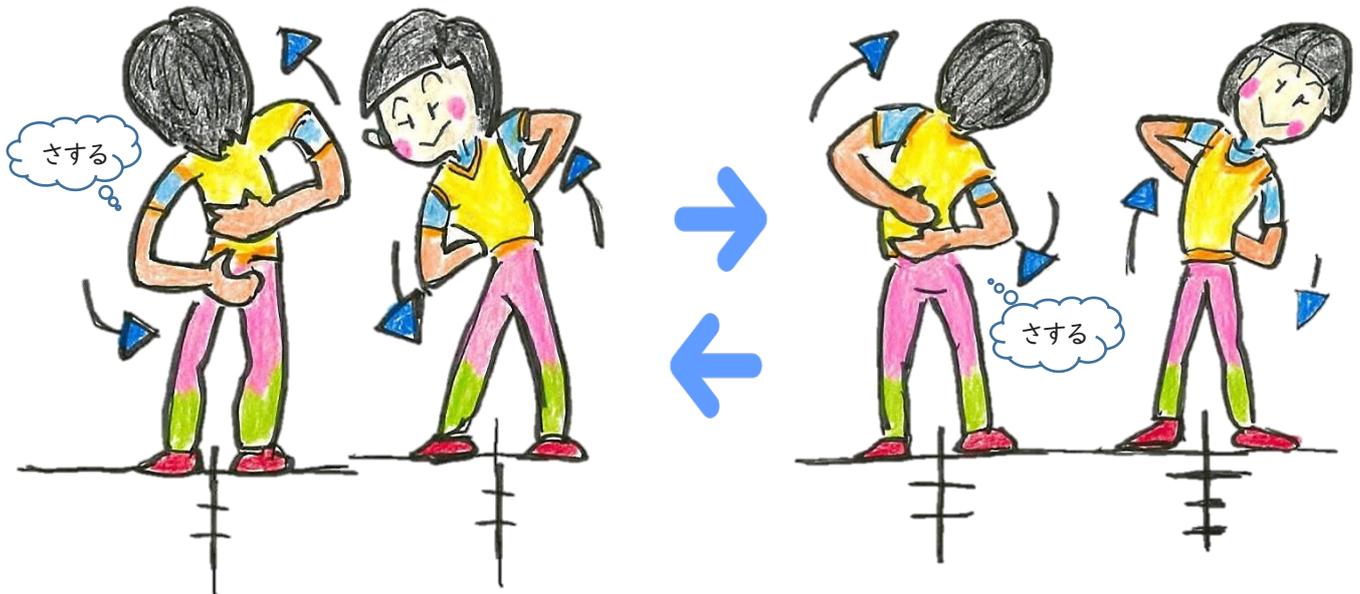
両手を後ろに引きながら背伸びをし、トンと背骨に響くように両足を落としながら両手を前方へ振ります。
呼吸は“吸う”“吐く”を繰り返します。

＝ くゆらせ体操 ＝

効果 背骨を左右にくゆらすことで背中の筋肉の緊張をとり、バランスを調整します。
また、手のひらで背中をさすりあうので、血流を促進して柔軟性を高めます。



背すじの軸をイメージ



背骨を中心にし、上体を左右にくゆらせながら
手のひらで背中中の“さすり上げ”“さすり下げ”を繰り返します。

= 3ポーズ体操 =

効果 3ポーズ体操は肩甲骨にかかわる筋肉すべてに働きかけます。頸・肩・背中の調整を図り、血行を改善して凝りをほぐします。
プラスワンのポーズは、さらに強度が上がるバランス運動です。

ポーズ①



プラスワン



腕の前で両手を組み、人差し指を立てます。
かかとをつけたまま、両手をゆっくりと引き上げます。
肩甲骨を上げて、胸郭全体を引き上げます。

片足を踏み出し、上体をそらせる!!

ポーズ②



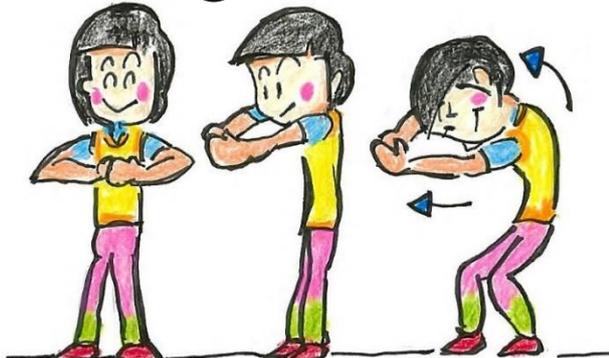
プラスワン



両手を後ろで組み、肘を伸ばした状態で
両肩を後ろに引き胸を張り、肩甲骨を近づけます。

片足を踏み出して、
前に体重をかける!!

ポーズ③



プラスワン



両手を胸の前で組み、前に出しながら目線を足元に落とし、
あごを引きます。背中を丸め、肩甲骨を開きます。

片足を後ろに引き、上体を
前に倒し背中を伸ばす!!

= コアステップ体操 =

効果

背筋を意識して行うことで、美しい姿勢を作ります。
サイドウエストへのストレッチ効果で、肋間筋・鋸筋・腹斜筋群に働きかけウエストを引き締めます。



顔は正面を向いたまま、
身体を左右にひねります。



次は顔も一緒に、体の軸を
中心として左右に回します。

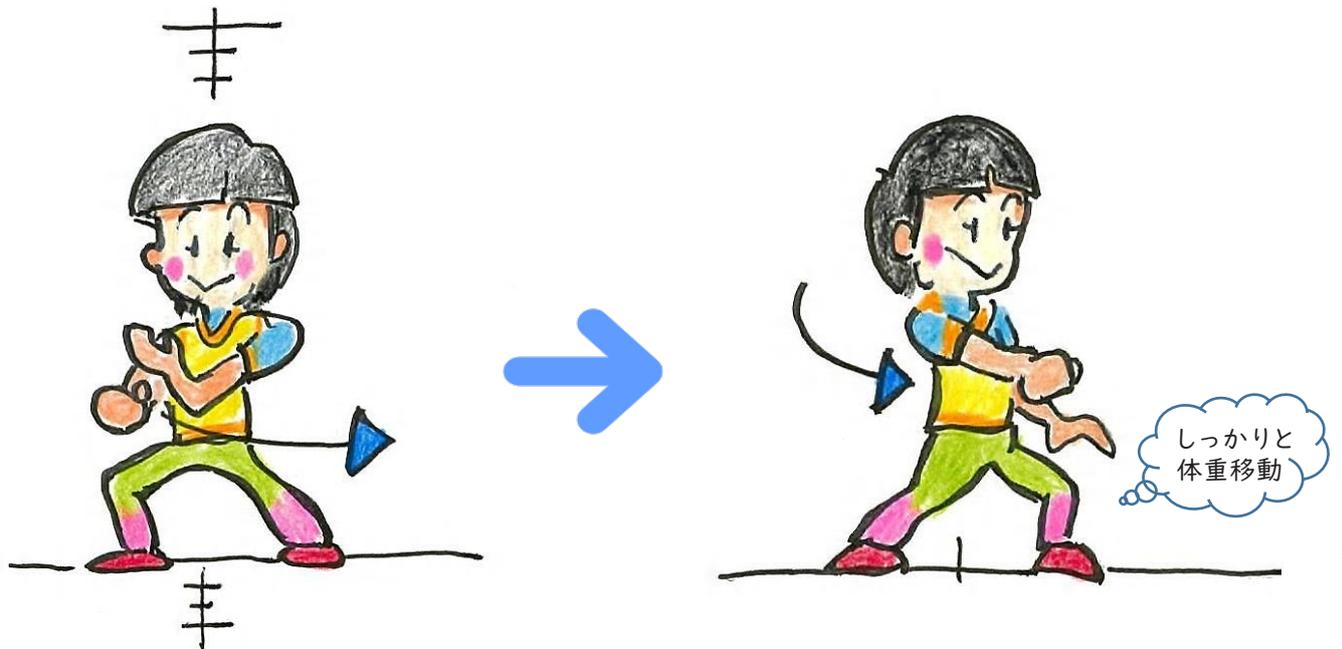


最後に軸の動きを取り入れて
「ステップウォーク」をします。

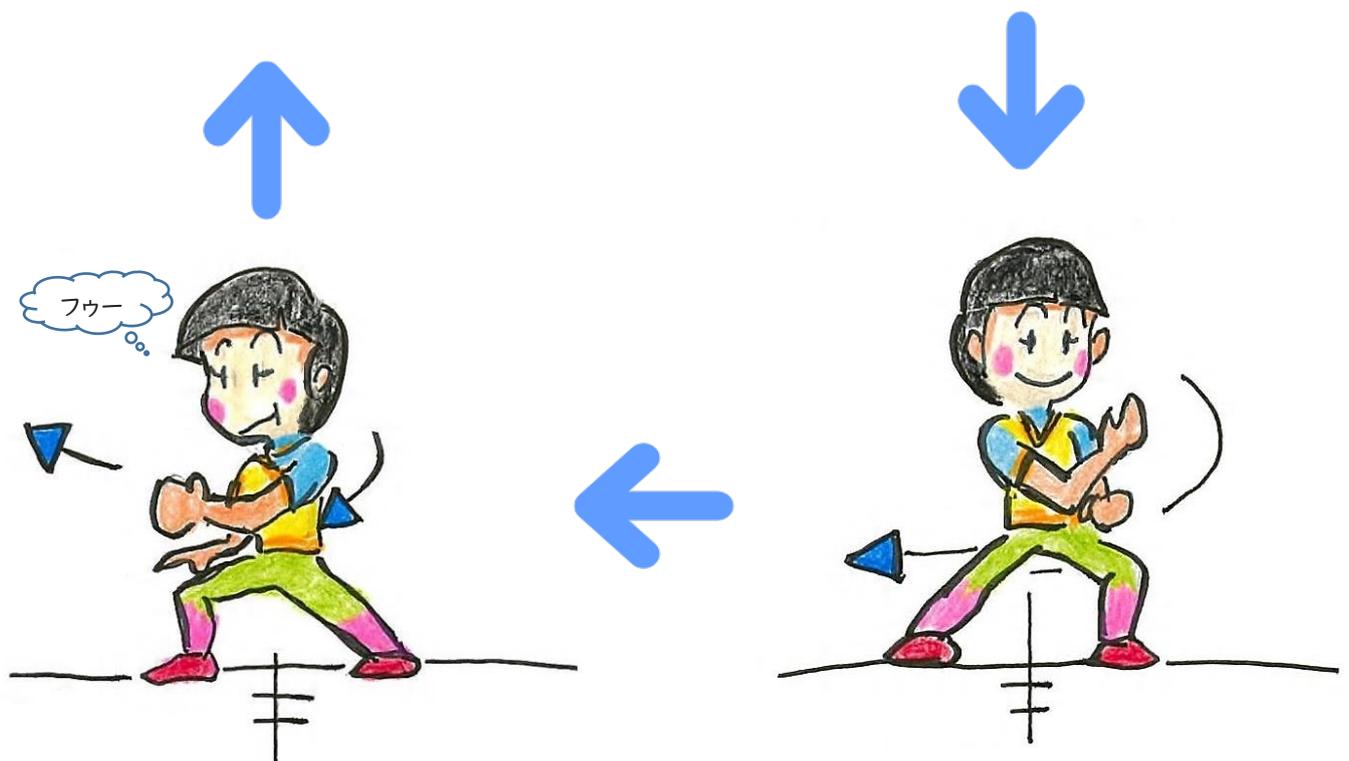


= ひねり当て =

効果 こぶしを作り、左右に体重を移動することで下肢の筋力を高めます。
姿勢を維持することで股関節周囲の筋力強化をします。
また、こぶしを打ち出す動作はストレス解消に役立ちます。



右から左へ体重を移しながら、息を吐いて右こぶしを打ち出します。
軸をひねるような行います。



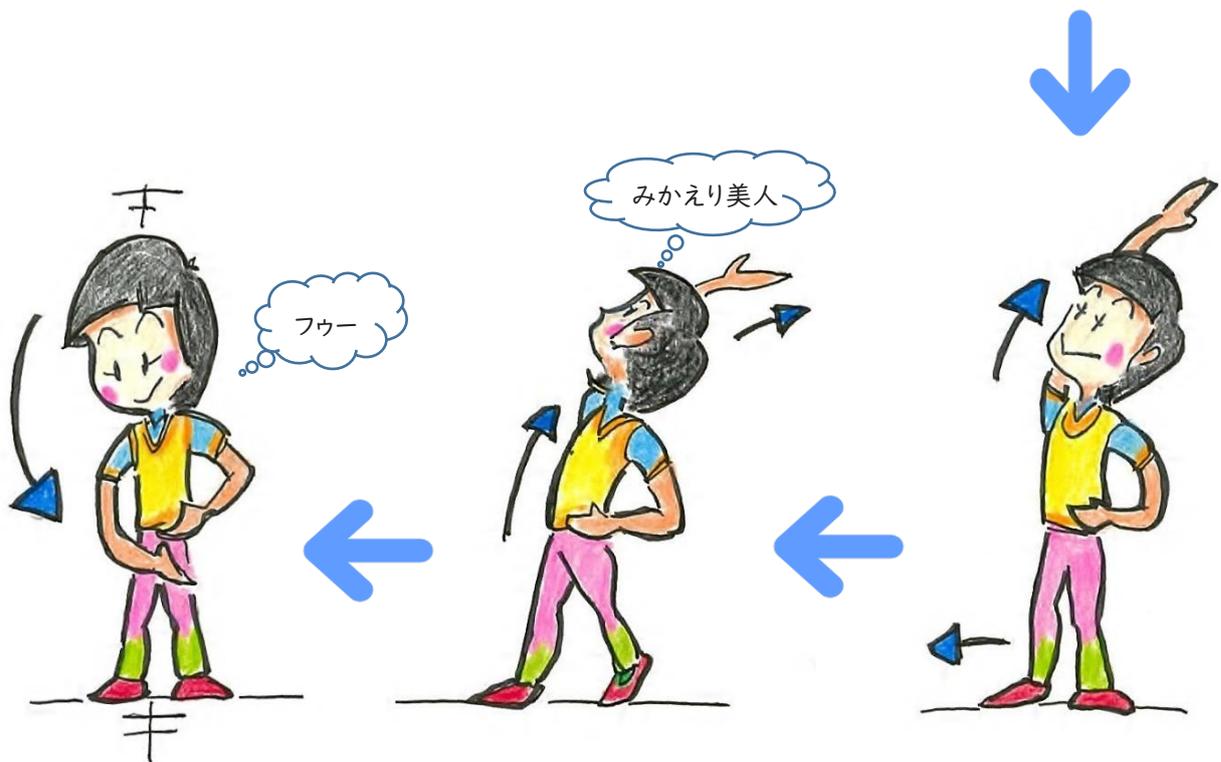
今度は左から右へ体重を移しながら、息を吐いて左こぶしを打ち出します。
こちらも軸をひねるような行います。

＝ 呼吸法〈みかえり美人体操〉 ＝

効果 ゆったりとした呼吸を繰り返すことで、自律神経の安定を図ります。
背筋を伸ばし、ひねることでより姿勢が矯正され、美しい姿勢を獲得できます。



片方の手を腰にあて、もう片方の手を前から上げていきます。



息を吐きながら元に戻ります。

息を吸いながら片足を踏み出していき、身体をさらに後ろへ開きます。

平成3年に考案された「シルバー柔道体操」から始まり、平成10年に「健康^{やわら}柔体操」と名称を変え、指導者養成講習会は今回で6回目の開催となりました。

柔道整復師が、従来の施術に加え予防医学の面でも国民の健康増進に寄与できるのがこの「健康^{やわら}柔体操」です。今回、健康^{やわら}柔体操推進委員会ではより多くの方々に親しんでもらおうと、身体の軸（芯）を作ることを中心にアレンジをした「健康^{やわら}柔体操2018」を取りまとめました。

今後も、指導者となられた柔道整復師の先生方とともに、国民の健康増進のため、全国へ普及推進に努めていきたいと存じます。

健康^{やわら}柔体操推進委員会
委員長 大藤忠昭

公益財団法人 柔道整復研修試験財団

代表理事 福島 統

健康柔体操推進委員会

委員長 大藤忠昭

委員 市川善章

委員 粕谷泰右

委員 竹内 康

■ ロゴマーク・イラスト等の無断転載を禁ずる

※イラスト・監修 粕谷泰右

やわら
健康柔体操



公益財団法人 柔道整復研修試験財団

〒105-0003 東京都港区西新橋1丁目11番4号

日土地西新橋ビル6階

TEL : (03)6205-4731