

おのころ健康だより

『冬の自主トレ』

今シーズンの冬は寒さが厳しいですね。寒さのせいで、普段よりも運動ができないという話をよく聞きます。私は自転車にも乗りませんが、基本は屋内で武道の練習をするタイプなので、自然と季節・気候に左右されずに運動ができます。(道場に通う時は寒さに耐える覚悟はしますが。)

よく、武道家はスポーツ系の人よりも自分の身体の内面に向き合うと言われる。私も、動作の時に、「**全体が少しずつ動いて**トータルとして大きく動くこと」「**カミを減らすこと**」「**紙**なるような**滑らかな動き**をすること」などを意識して一人で練習したりします。

寒さや雨なので**外に出られない時**も**家の中で**身体を動かすことは出来ます。屋外での活動ほどはダイナミックな動きは出来ませんが、その分、細やかな身体感覚に意識を向けるのには良いので、ぜひ、家の中での運動を習慣付けていただきたいですね。

運動種目はなんでも良いのですが、あまり自由でも何をすればよいのか難しくなると思えますので、おススメの運動を紹介していきます。

① バランス

まずは簡単なバランス練習として、片足立ちやつま先立ち、かかと立ちをおススメします。できるだけ静止した状態で長時間出来るのを目指すこと。その次は、出来るだけ余計な力が抜けてバランスを保つのを目指すと良いでしょう。

感覚的なところと、**深層筋**のトレーニングになるので普段からよい姿勢になるのを助けてくれます。

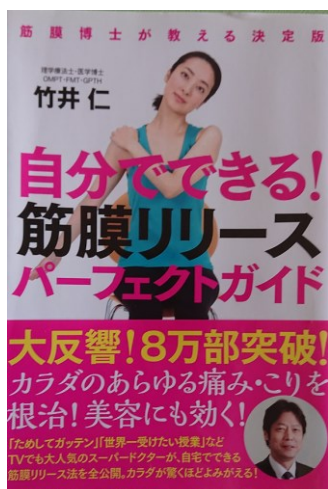
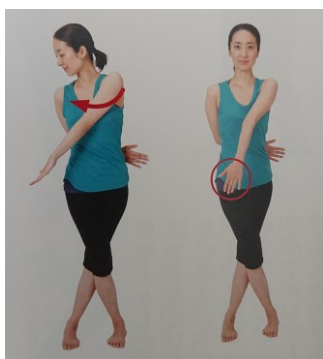
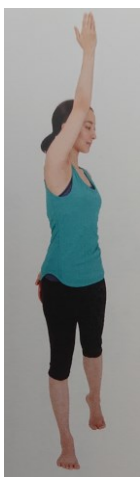
② 動的バランス

次は動きながらのバランス練習です。できるだけゆっくりと足踏みします。この時に上半身は多少左右に揺れることになりましたが、上半身が斜めにならないように**軸**を**垂直**に保って行います。

③ ストレッチ

ふつうは準備として最初にストレッチをすることが多いです。ですが、寒い時期は無理のない運動をして少し身体が緩んでからの方が効果的にストレッチが出来ると思います。

ラジオ体操のような上半身のストレッチや脚、アキレス腱伸ばしなどの一般的なストレッチに加えて、捻じりを加えたストレッチがおススメです。ストレッチの時間は長めにし、各部位が軟らかくなった実感を得てもらいたいと思います。場所によっては1分以上かかる部位もあるかもしれませんが、硬い場所ほど無理のない体勢で、じっくりと行っていくください。

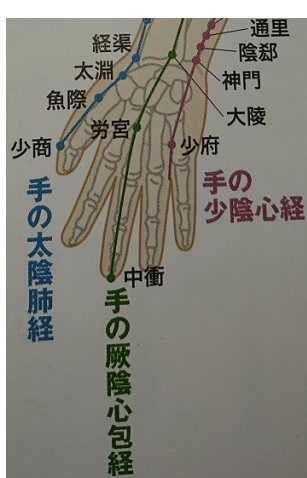


大分前のベストセラー本です。参考になると思います。

④ 爪もみ

運動ではないですが、簡単に出来るので爪周りをもみほぐして軟らかくするのをお勧めします。私自身も自分自身にや、施術でも使用します。手足の指にはそれぞれ経絡とのつながりがあります。爪をもむことでその経絡に対応した臓器や経絡上の筋肉を調整することができます。

時間のない時は、すべての指の爪をチェックして硬い爪を優先して行うと良いでしょう。



良いとわかってはいる行動でも習慣化するのは大変ですが、行動すれば反応は返ってきます。ぜひ自分の体と今以上に親密になってください。

爪を