



東日本大震災の被害に遭われました皆さまへ

3月11日に発生した東日本大震災におきまして、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さま、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。
被災され、不自由な生活を余儀なくされている皆さま、及び地域全体の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

公益社団法人大阪府柔道整復師会

公益事業報告 Activity Report

大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、地域の方々の健康保持や救護など、様々なボランティア活動を行っています。

第1回大阪マラソン2011開催 3万人が駆け抜けた なにわ路

沿道には100万人が声援

10月30日に第1回大阪マラソン2011が開催され、大阪城公園前をスタートした国内外の招待選手と市民ランナー約3万人が、秋のなにわ路を駆け抜けた。コースは、御堂筋、中之島、京セラドーム大阪、通天閣など数々の名所を経て、大阪南港のインテックス大阪前をゴールとする42.195キロ。

午前8時55分に車いすランナーがスタート、続いて午前9時にマラソン・チャレンジランの号砲が鳴らされた。ランナーの内訳は、マラソンには2万7161人（うち車いすラン

ナー27人）が参加し、8.8キロを走るチャレンジランでは、2002人が出場した。

マラソンはゴールまでの制限時間が7時間に設定され、ランナーの96.4%にあたる2万175人が完走した。大阪では初めての大規模市民マラソンということもあり、沿道からは100万8500人（主催者発表）の観衆がランナーに熱い声援を送った。

前日、降雨の予想があったものの、当日は午後から時折雨が降る程度であり、気温も19.6度とマラソンにはやや高めの気温となった。

ゴール地点付近の更衣スペースには、本会救護活動の特設ブースが設けられ、レースで体を痛めたランナーのために、体の修復、回復のサポートを行なった。



「柔道整復とスポーツ医学」をテーマに 前回は上回る演題総数252題

「第20回日本柔道整復接骨医学会学術大会」開催

10月22日（土）・23日（日）「第20回日本柔道整復接骨医学会学術大会」が千葉県幕張メッセ国際会議場で開催された。本大会は柔道整復・接骨医学に関する学理及びその応用に関する研究発表並びに連絡、知識の交換、情報の提供等を行い、柔道整復接骨医学に関する進歩普及を図り、学術の発展に寄与する事を目的とする。主催は日本柔道整復接骨医学会。協力は社団法人千葉県接骨師会。

大会テーマに「柔道整復とスポーツ医学」を掲げ、大会会長に霜整形外科医院院長 霜 礼次郎先生を招いた。

大会会長講演・記念講演・特別講演・パネルディスカッション・シンポジウム・各セミナー・フォーラム・一般発表等、演題総数は前回は上回る252題で、大阪府の日本柔道整復接骨医学会会員による発表数は20演題。回を追う毎に演題総数が増加、内容も充実し、日々の施術活動及び府民に安心して施術を受けてもらえる環境整備の向上が伺えた。

2日間に渡る大会中、国際会議場内は抄録を手にした参加者が各会場を行き交い、会場は空調管理されているにも関わらず熱気に溢れていた。参加者は計3670名を数え、本大会は成功裡に幕を閉じた。

なお、日本柔道整復接骨医学会は、本大会の他にも各地で研修会等を実施し、柔道整復師の資質の向上と学術研鑽に努めている。

主要講演

大会会長講演

「オリンピックへの道」

世界射撃連合医事委員・バルセロナオリンピック監督・霜整形外科院長 霜 礼次郎先生

記念講演（一般公開）

「江戸の骨つぎ（ほねつぎ）と名倉」

日本橋名倉整形外科・広尾名倉国際クリニック院長 名倉 公雄先生

特別講演

「女性スポーツ医学—その基礎と臨床—」

帝京平成大学教授 目崎 登氏

「リハビリテーションのための 低負荷強度筋力トレーニング」

東京大学大学院教授 石井 直方氏

「『肉離れ』とは何か？」

国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部副主任研究員 奥脇 透氏

（写真提供：日本柔道整復接骨医学会 広報委員会）



公益事業報告

■中央支部
平成23年度 大阪市中学校秋季総合体育大会
柔道の部団体
【日 時】平成23年9月24日(土)
【場 所】修道館
【参加人数】500名
【内 容】救護活動

平成23年度 大阪市中学校秋季総合体育大会
柔道の部個人
【日 時】平成23年9月25日(日)
【場 所】修道館
【参加人数】500名
【内 容】救護活動

■西成支部
第34回 浪速子ども球技大会実行員主催
バレーボール・ソフトボール
【日 時】平成23年10月10日(祝)
【場 所】日本橋中学校
【日 時】平成23年10月16日(日)
【場 所】栄小学校・難波中学校
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

■北支部
北区体育指導員協議会
北区民ソフトバレーボール大会
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】北区スポーツセンター
【参加人数】200名
【内 容】救護活動



■城東支部
城東区PTA主催 卓球・バドミントン大会
【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】城東スポーツセンター
【参加人数】120名
【内 容】救護活動

城東区PTA主催ソフトボール大会
(決勝・準決勝)
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】諏訪小学校分校跡
【参加人数】60名
【内 容】救護活動

城東区体育厚生協会主催
第32回 女子ソフトボール大会
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】東中浜運動場
【参加人数】200名
【内 容】救護活動

■鶴見支部
鶴見区民まつり
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】万博記念公園「鶴見緑地」
【参加人数】30,000名
【内 容】健康相談

鶴見区体育厚生協会主催
第8回 鶴見区民バドミントン大会
【日 時】平成23年9月18日(日)
【場 所】鶴見スポーツセンター
【参加人数】120名
【内 容】救護活動

■東住吉支部
東住吉区PTA協議会主催
ソフトボール大会
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】白鷺公園グラウンド
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

東住吉区体育厚生協会主催
ソフトバレーボール大会
【日 時】平成23年9月12日(月)
【場 所】東住吉スポーツセンター
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

■平野支部
加美連合町会主催 第22回 秋季大運動会
【日 時】平成23年10月2日(日)
【場 所】加美小学校グラウンド
【参加人数】1,000名
【内 容】救護活動

■住吉支部
住吉区PTA協議会主催
ソフトボール大会 女子本選
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】我孫子中学校グラウンド
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

■吹田支部
吹田市教育委員会
吹田市長杯秋季段別柔道大会
【日 時】平成23年9月25日(日)
【場 所】吹田市洗心館
【参加人数】66名
【内 容】救護活動

■高槻・三島島本支部
高槻市柔道連盟主催 高槻市柔道選手権大会
【日 時】平成23年9月19日(祝)
【場 所】高槻市総合体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護活動

■豊中支部
豊中市サッカー協会主催
会長杯フットサル大会
【日 時】平成23年9月23日(祝)
【場 所】豊中市立体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護活動

■池田支部
池田市民健康フォーラム
【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】池田市保健福祉センター
【参加人数】500名
【内 容】健康相談

■枚方支部
公益財団法人 枚方体育協会
秋季総合体育大会(ドッチボールの部)
【日 時】平成23年9月18日(日)
【場 所】枚方市総合体育館
【参加人数】650名
【内 容】救護活動

公益財団法人 枚方体育協会
秋季総合体育大会(バレーボール)
【日 時】平成23年10月16日(日)
【場 所】枚方市総合体育館
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

■東大阪支部
東大阪教育委員会主催
東大阪市民9人制バレーボール大会
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】東大阪市民総合体育館大アリーナ
【参加人数】800名
【内 容】救護活動

東大阪市柔道連盟主催
秋季東大阪市少年柔道大会
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】東大阪市民立東体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護活動

東大阪市バレーボール協会主催
第8回 一般男女6人制バレーボールリーグ戦大会
【日 時】平成23年9月18日(日)
【場 所】東大阪市民総合体育館大アリーナ
【参加人数】300名
【内 容】救護活動

■八尾支部
八尾市柔道協会主催
平成23年度大阪府下招待柔道団体優勝大会
【日 時】平成23年9月25日(日)
【場 所】八尾市立総合体育館
【参加人数】170名
【内 容】救護活動

八尾市バスケットボール協会主催
八尾市バスケットボール選手権大会
【日 時】平成23年9月25日(日)、10月2日(日)
【場 所】八尾市立総合体育館
【参加人数】100名
【内 容】救護活動

■堺市北支部
第29回 サンウォーク
【日 時】平成23年9月25日(日)
【場 所】近鉄西大寺~平城京跡~大宮
【参加人数】60名
【内 容】救護活動

■藤井寺支部
藤井寺市体育協会主催
第31回 藤井寺市民総合体育大会
【日 時】平成23年9月4日(日)、11日(日)、18日(日)
【場 所】藤井寺市民総合体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護活動

■岸和田支部
岸和田市主催
岸和田市秋季市民体育祭 空手道選手権大会
【日 時】平成23年10月23日(日)
【場 所】岸和田市立総合体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護活動

■和泉支部
和泉市健康まつり
【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】和泉シティプラザ
【参加人数】1,500名
【内 容】健康相談

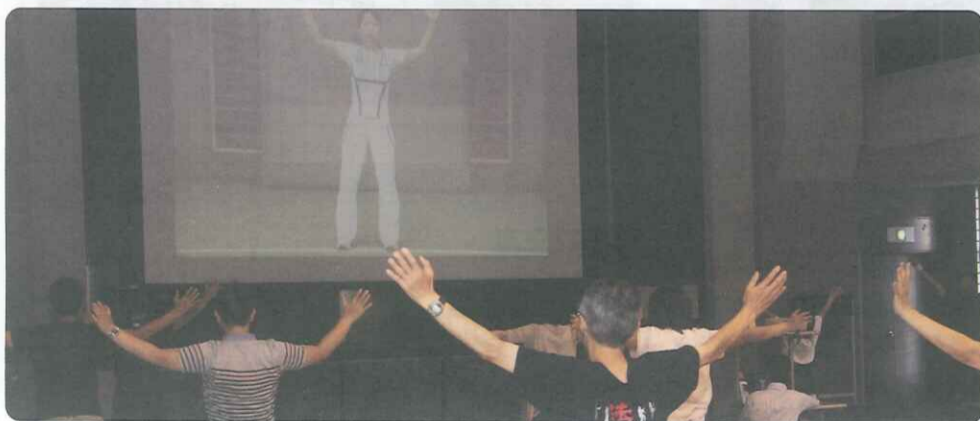
老若男女、楽しく健康づくり

第2回 府民健康づくり講座 「健康やわら体操」開催

平成23年9月10日(土)、第2回府民健康づくり講座「健康やわら体操」が大阪柔整会館5階大ホールにて行われた。主催は柔道部。

田中 義昭柔道部長の司会で、健康やわら体操指導者 寛 健史先生(福島)、片山 薫先生(淀川)、山田 豊先生(鶴見)の指導により、30名の参加者が健康やわら体操に取り組んだ。

本体操は昭和2年に柔道の創始者、嘉納 治五郎先生が考案した「精力善用国民体育の形」から改良を加え老若男女問わず健康増進を図る有効手段として今日まで発展してきた。予防医学の面からも、広く地域住民に普及させたい。



サッカー元日本代表が語る 現場からみたコンディショニングとケア

第3回 府民健康づくり講座 開催

平成23年10月23日(日)サッカー元日本代表本並 健治氏を招いての講演会が大阪柔整会館大ホールで行われた。本会 安田 剛副会長

の開会挨拶後、水田 英明総務部長の司会で、寛 健史学術部長と本並 健治氏とのQ&A形式で講演は進行した。選手時代は柔整手技等のマッサージを受けて体調管理をしていたと振り返り、トレーナー志望の人達に望むことは?の問いに「フィジカルトレーニングとコンディショニング・スキルアップ、メンタルケアを図ることのできるスタッフを目指してほしい」と結んだ。



大阪府代表、3年ぶり3位入賞！ 優秀選手賞も

第35回 厚生労働大臣旗争奪 日整全国柔道大会 開催

平成23年10月10日(月・体育の日)第35回日整全国柔道大会が講道館大道場で開催された。全国14ブロックより15チーム(北信越西部

はA・Bの2チーム)が集結し、熱闘を繰り広げた。田中 義昭監督率いる大阪府代表チームは初戦九州チームと対戦し、内容勝ちで勝利。続く2回戦の四国チームにも2対0と順当に勝ち進んだ。準々決勝で強豪東京チームに2対3で敗れはしたものの、3年ぶり3位入賞を果たした。また、優秀選手賞に大阪府代表の石居 謙二選手が選ばれた。

大阪府代表チーム2回戦で惜敗

文部科学大臣杯争奪 第20回 日整全国少年柔道大会 第1回 日整全国少年柔道形競技会

平成23年10月10日(月・体育の日)第20回日整全国少年柔道大会及び第1回日整全国少年柔道形競技会が講道館大道場で開催された。

主催は公益社団法人日本柔道整復師会。後援文部科学省他多数。柔道では初戦、大阪府代表チームは宮崎県と対戦し3対0で快勝。続く2回戦では茨城県に1対3と惜敗した。

嘉納 治五郎先生の『乱取』と『形』は両方修得しなければならないの教えから今大会より開催された日整全国少年柔道形競技会では7府県の代表が参加し、宮崎県が優勝した。



Health information on season

健康四季便り

第4回「冬の健康管理」

冬は健康を損ねやすい季節

日本の冬は気温の低下と共に空気も乾燥するので、健康を損ねやすくなります。街中でもマスクを着用している人を多々見かけますね。また、冬は室内にこもりがちになるので、人と接近している時間が多くなり、風邪などのウイルスに感染しやすくなります。

そこで今回は、冬を元気に過ごすための日常生活上のポイントについて紹介します。

冬を元気に過ごす為の4つのポイント

1) ビタミンをたくさん摂る

柑橘類や野菜には、免疫力を保つ働きのあるビタミンCが多く含まれています。また、レバーやにんじんなどにはウイルスの侵入口である粘膜の健康を保つビタミンAが豊富に含まれています。特に、ほうれん草、ブロッコリー、カボチャはビタミンA、C共に多く含まれているので、積極的に摂りたい食品です。

2) 室温は20℃前後、湿度は50~60%に

風邪の原因となるウイルスや細菌は低温で乾燥した環境を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境で約10時間経つとほぼ全滅しますが、35%以下だと1日経過しても生存していると言われます。ちなみに、加湿をしていない冬の室内の湿度は

20%程度になることもあります。理想の室温は20℃前後、湿度は50~60%以上。加湿器を使ったり、洗濯後の衣類を室内干しするなど工夫して、ウイルスや細菌が繁殖しにくい環境を作りましょう。

3) 浴室を温めてから入浴する

冬の入浴時の事故は、他の季節と比べて3倍も高いという報告があります。原因として挙げられるのが外と浴室内の温度差。特に一番風呂は体に負担が大きい環境である事が多く、注意が必要です。前もって浴室の壁にお湯をかける、あるいはお湯を張ってからしばらく待つなど、浴室を十分温めてから入浴しましょう。また、冬は湯冷めしやすい季節でもあります。湯冷めを避けるには、湯船から出る前に氷をひとかけら口にすると良いでしょう。

口の中が冷やされると、血行が悪いという指令が脳に伝わり、湯上がり後もしばらくは血行を改善させようとする体の働きが期待されます。

4) 冬の運動に無理は禁物

外が寒いとつい家にこもってしまい、運動不足になりがちです。体力を保ち、肩こりや腰痛など、体のトラブルを防ぐ為にも積極的に体を動かしましょう。ただし冬期の運動は、急激な温度の変化による脳や心臓への負担に配慮することが必要です。早朝や起床直後の運動は避け、しっかり着込んだ状態で入念な準備体操を行ないましょう。あまりに気温が低い日は、無理をせずに室内での運動にします。なお、運動の際は水分を十分に摂る事も大切です。

整骨deイキイキ お悩み解消!

日々の健康や骨、関節、筋肉に関わる身体のことをお伝えします。

骨と健康

第4回
「腰に優しい
大掃除法」

ドイツ語で“Hexenschuss(ヘクセンシュウス)”「魔女の一撃」という言葉があります。ある姿勢や動作で突発的に起こる腰痛のことで、いわゆる「ぎっくり腰」と言われるものです。日頃おろそかにしがちな場所でも頑張っている大掃除の季節ですが、魔女の一撃を避ける為の対処法を紹介します。

何事も準備が大切!

少し大袈裟に思われるかもしれませんが、掃除開始前にはラジオ体操で良いので準備体操を行って下さい。

物を持ち上げるときは、
重量挙げをイメージして

床の物を拾ったり持ち上げたりする場合は、重量挙げ選手のように両膝を曲げてしゃがんだ姿勢で、

体軸(背骨とイメージして下さい)に一番近いところで持ち、膝・股関節を伸ばしながら持ち上げて下さい。このとき上体はあまり前傾させないで、出来るだけ直立に近づけるようにしてください。何故なら、上体の前傾角が増すほど負担が大きくなるからです。これは体軸から遠いところで過重するほどテコの原理で負担が増える為です。

掃除機がけも背筋を伸ばして

掃除機がけも同様に身体をあまり前傾させ過ぎず、掃除機ヘッドを前方へ大きく出して前屈みの姿勢でかけるのではなく、掃除機ヘッドを自分の身体近くに、背筋を伸ばした姿勢でかけて下さい。

普段の姿勢にも心掛けを

姿勢も注意して下さい。背中を丸めた猫背の「悪い姿勢」では姿勢を伸ばした「良い姿勢」に比べ負担増になります。

魔女に一撃を加えられないように年末を乗り切りましょう。

接(整)骨院の
正しい
かかり方第4回
「整骨院で
交通事故後の
施術」

交通事故の施術にも保険が適用

整骨院では交通事故による捻挫、打撲、挫傷、骨折、脱臼等の施術をしています。その際、利用できる保険が自動車保険です。

自動車保険は「自賠償」と
「任意保険」に分類される

自動車保険には、自動車を運行する場合に必ず加入しなければならない保険として、法律で義務付けられている「自賠償保険」と自賠償保険の限度(※)を超えてしまった補償や補償対象にならない損害を補償する「任意自動車保険」があります。それぞれ強制賠償保険、任意保険と呼ばれています。

「自賠償」を補うのが「任意保険」

自賠償保険については、それぞれの補償に限度額があります。また、自動車の運行によって他人を死傷させた場合の損害を支払い対象としています。したがって、物や自分の



生命、車両に対する補償はありません。

一方、任意保険については、自賠償保険の限度額を超えてしまった補償や補償対象にならない損害などを補償するのが、任意保険の役割です。

交通事故によるケガの施術をご希望の方は、お近くの接・整骨院までご相談ください。

※自賠償保険の限度額
【死亡 3,000 万円まで・傷害 120 万円まで(治療関係費・休業損害・慰謝料)】

柔道整復術の歴史
そして未来第3回 柔道整復の歴史
大正篇

全国に広がった復興運動

柔道整復術の新たな幕開け

明治から始まった「医制」により、消滅の危機を迎えた接骨術。大正元年(1912年)復興を目標に、萩原七郎氏らによる運動が始まりました。運動は、同氏の精力的な活動と大岡幾寿氏の助力により、同年7月に「柔道接骨術公認期成会」が結成されるなど全国的に展開。大正3年(1914年)には柔道家 嘉納治五郎先生の賛同を得るなど、柔道と接骨術の関係を密にし、万全を期して、公認に関する請願書を貴族院・衆議院両院へ提出しま

した。しかし、同年に大審院によって下された「医術開業試験を経た者でなければ接骨を業となすことを得ず」との判決も影響し、第1回目の請願書に反応は無く、翌年、翌々と引き続いて請願書の提出が行なわれました。

大正9年(1920年)4月、地道な請願運動に加え、講習会等の内部活動も充実した結果、按摩術営業取締規則を改正する内務省令が発令されます。請願運動で求めていた単行法ではなく、改正という形でしたが、ついに「柔道整復術」という名称で国に認められたのです。同年

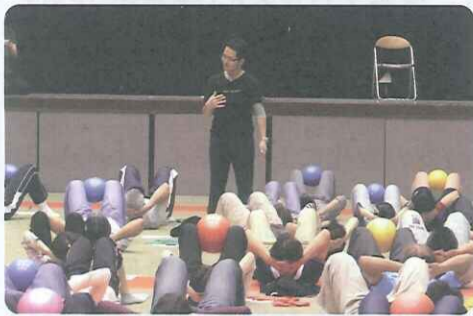
10月には第1回柔道整復術試験が東京の警視庁において実施され、全国で163名が合格。この合格者によって「大日本柔道整復術同志会」が結成されました。それ以後、柔道整復術試験は全国各地で行なわれるようになりました。

大正11年(1922年)4月、大日本柔道整復術同志会が改称されて「大日本柔道整復師会」として正式に発足。会員相互の更なる団結および親交を深め、柔道整復術の進歩発展を図る事を改めて目的に掲げました。

公益事業報告

高齢者の運動に活用できる ピラティスの実践

機能訓練指導員認定柔道整復師
第4回フォローアップ講習会



平成23年10月15日(土)第4回フォローアップ講習会が大阪柔整会館5階大ホールで開催された。講師は第3回に引き続き、「株式会社ピラティス&ヨガ スタジオ ビーキューブ」の上泉渉先生。参加者は、定員を超える130名。

今回のテーマ「高齢者の運動指導現場において活用できるボールやゴムバンドを用いた運動」について、ピラティスの理論に基づいた講義の後、参加者間で実践へ。上泉先生も参加するなど、熱のこもった2時間半となった。講習会終了後には参加者からの質問があり、上泉先生も快く応じていた。

献血はひとりでもできる ボランティア

「献血運動」の実施



平成23年10月5日(水)「献血運動」が大阪柔整会館玄関前で実施された。日本赤十字社によると、府内だけで1日に約820人以上の献血が必要で、血液の確保が難しいのが現状である。また、街頭での献血活動に比べ、団体に献血の方が効率的で、血液製剤を必要とする多くの患者の助けになる。本会では、34年前から団体献血を積極的に実施している。

公益社団法人 大阪府柔道整復師会の
会員は元より、皆様の献血へのご協力をお願い致します。

第37回 鶴見区民まつりに 鶴見支部が参加

平成23年9月11日(日)「第37回 鶴見区民まつり」が花博記念公園で開催され、鶴見支部は公益事業の一環として骨密度・足裏重心測定及び健康相談を実施した。同事業の参加は毎年の恒例となっている。来場者は延べ296人。中には「これの為に祭りに来た」との声も。測定では、食生活に気を付けている人の結果内容が良いことが多く、改めて日々の生活習慣が健康状態を左右する鍵となることを再認識させられた。

多くの区民と交流でき、各会員にとっても有意義な1日となった。

平成23年度 集団指導開催

平成23年10月12日(水)近畿厚生局指導監査課・大阪府福祉部国民健康保険課主催及び大阪府柔整師会共催による集団指導が大阪柔整会館5階大ホールで開催された。開業して1年以内の会員に規定等の内容を再確認するように講習会形式で行われた。



平成23年度 第1回 医療人(柔道整復師)研修講座開催

平成23年9月11日(日)第1回医療人(柔道整復師)研修講座が大阪柔整会館5階大ホールで開催された。主管は財団法人柔道整復師試験財団で、全4回延べ20時間実施される。



柔整介護ステーション研修会

平成23年10月29日(土)柔整介護ステーションで所属ケアマネジャーを対象とした研修会を開催。保健師の曾我部 ゆかり講師が『高齢者虐待』について、現状や背景、解決への取り組みなどを講義した。



12月・1月 公益事業予告

12月～1月に実施予定の事業です

淀川支部

淀川区PTA主催 バドミントン大会
【日 時】平成23年12月11日(日)
【場 所】淀川スポーツセンター
【内 容】救護活動

西成支部

大阪府柔道道場連盟主催
第58回 大阪府柔道大会
第42回 大阪府下少年柔道大会
【日 時】平成23年12月11日(日)
【場 所】堺市立大浜体育館
【内 容】救護活動

北支部

北区体育厚生会主催 ドッチボール大会
【日 時】平成23年12月4日(日)
【場 所】長柄東河川敷グランド
【内 容】救護活動

都島支部

都島区柔道連盟主催
第37回 都島区柔道大会
【日 時】平成23年12月11日(日)
【場 所】都島スポーツセンター
【内 容】救護活動

住吉支部

住吉区子ども会育成連合協議会主催
第40回 少年少女耐久競走並びに
駅伝競走大会
【日 時】平成24年1月8日(日)
【場 所】長居陸上競技場
【内 容】救護活動

枚方支部

枚方市新春はしろう会主催
ひらかたハーフマラソン
【日 時】平成24年1月10日(火)
【場 所】枚方市内
【内 容】救護活動

東大阪支部

第21回 東大阪市中中学生ラグビー
フットボール大会
【日 時】平成24年1月14日(土)
21日(土)・28日(土)
【場 所】花園中央公園多目的競技場
【内 容】救護活動

東大阪PTA協議会
バレーボール大会
【日 時】平成24年1月22日(日)
【場 所】東大阪市立小中学校
【内 容】救護活動



東大阪市バレーボール協会主催
第15回 一般男子9人制バレーボール
リーグ戦大会
【日 時】平成23年12月11日(日)
【場 所】東大阪市立東体育館
【内 容】救護活動

健康柔体操

考案：財団法人柔道整復師試験財団

この体操は、高齢社会に対応して、従来院内でしか国民の健康増進に寄与できなかった柔道整復師が、予防医学の面でも積極的に社会に貢献したいと、柔道の基本動作を応用して老若男女、誰もが簡単にでき、定期的に行うことにより、健康で生き生きとした人生を送って頂きたいと念願して考案したものです。この体操の目的は、関節や筋肉を柔軟にして、呼吸器系や循環器系の強化を図ることです。

第3回 基本動作『右体さばき』『左体さばき』2回くりかえす



右に自然体に構えます。 右足から前に右足、左足と2歩出て、左足、右足と2歩後ろへ引き、元の姿勢に戻ります。



左に自然体に構えます。 左足から前に左足、右足と2歩出て、右足、左足と2歩後ろへ引き、元の姿勢に戻ります。

ポイント

2歩踏み込んで、2歩引くのを1セットにします。視線は前方におき、肘と膝をゆるめ背筋を伸ばして行ないましょう(右体さばき(2回)が終わったら左体さばき(2回)に進みます)。