

ひと た か のう たかのはなしき うんどうほう
人がひとり立つスペースがあれば可能な、貴乃花式運動法

シコアサイズをやってみよう！

おへその下にある活力の源「丹田」を鍛えることで、基礎体力をつけることができます。

運動不足解消、エコノミー症候群予防に毎日続けることをお勧めします。

注意とお願い

- ①運動に慣れていない方は、特にゆっくりと行ってください。
- ②ひざが曲がらない方、腰痛のある方は、決して無理をして行わないでください。
- ③もし運動中に、腰やひざに痛みが出るようでしたら、運動を中止してください。
- ④運動後に筋肉痛が出ることがあります。1度に4セットを行うことが理想ですが、もし筋肉痛が激しいようでしたら、最初は回数を減らしてください。

Takanohana-beya

<http://www.takanohana.net> <http://www.shicore.info>



丹田

足を肩幅より広く開き、肩の力を抜いて、両腕は自然に体の脇に垂らす。顔はまっすぐ正面を見て、その姿勢で、まっすぐ、ゆっくりと腰を落としていく。

【チェックポイント】

おへその下にある「丹田」を意識する。視線を常に前に向ける。

腰を落とした状態で少し静止する。このとき、呼吸を止めないように注意。無理をせず、できるところまで腰を落とす。

【チェックポイント】

曲げたひざがつま先より前に出ないように注意。



おへその下の「丹田」を意識し、息を吐きながら、足の裏全体で体を押し上げるような気持ちで、ゆっくりとひざを伸ばしていく。

【チェックポイント】

かかとから指先まで、足の裏全体で大地をつかむイメージ。しっかりと地面に立ち、体重は足の裏全体にかける。

この動作を、合計4回を目安に行なう。ゆっくり腰を下に落とし制止したら、ゆっくり数えて腰を上に戻す……を繰り返す。

【チェックポイント】

決して急いだり、無理をして行わないこと。ゆっくり行うのが効果を高めるコツ。4回のセットを1日2回行うのが理想。