

1 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。

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。

ご注意とお願い

- 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セットの運動が理想ですが、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。



【チェックポイント1】
おへその下にある丹田を意識して立つ。視線を常に前に向ける。

【チェックポイント2】
かかとから指先までの全体で大地をつかむイメージで、しっかりと地面に立つ。足の裏全体に体重をかけるようにする。



2
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3】
曲げたひざがつま先より前に出ないように注意。



3
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。



4

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したら、ゆっくり腰を上に戻す…を繰り返す。

【チェックポイント4】
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。

