

「相撲の心でつくる、美しい体」 シコアサイズで骨盤の歪みを解消!!

個性的なレッスンを数多く取り入れている当クラブのフィットネスプログラムの中でも、とりわけ異色な存在が、「シコアサイズ」。相撲の「四股」をヒントに、貴乃花親方と一年以上をかけて考案された内田英利インストラクターに、お聞きしました。

ドージョー

45分

火

16時00分〜16時45分

難易度



強度



シコアサイズとはどんなエクササイズですか。
心身を鍛える上での最良のトレーニング「四股（しこ）」の動きを基本として、股関節周辺を鍛えるエクササイズです。誰でも簡単に出来るのも、大きな特徴です。

シコアサイズを開発した経緯を教えてください。

貴乃花親方が相撲の「四股」を自分流にアレンジした体操を、メディアで初めて発表したのが、2009年。それがテレビや雑誌で話題となり、「相撲の心でつくる、美しい体「貴流心気体」(扶桑社)が発行されました。

その後も多くの方から「貴流体操」を教えて欲しいという要望が寄せられた為、2010年、この貴流運動法を体系化したメソッドとして構築する企画が誕生し、貴乃花親方を通じて、「シコアサイズ」プロジェクトチーム「代表の方からお話を頂きました。

その後、貴乃花親方と何度もお会いし、一年以上をかけて、子供から女性、年配の方まで、全ての人が健康に、美しい身体になれるよう、四股を元にした新しいエクササイズ「シコアサイズ」を作り上げました。

相撲を取り入れており、女性でも参加できますか。

相撲の所作を取り入れてはいますが、決して、大胆なポーズを取ったり激しく動いたりするエクササイズではありません。もちろん、女性の方も参加出来ます。実は、参加者のほとんどが女性なのです。

レッスンの流れを教えてください。

シコアサイズは45分間のプログラムです。レッスン中は、それぞれのパートが終了した後、水分補給等の休憩を設けながら行います。

どのような効果がありますか。

- ① 股関節周辺の筋肉が強くなり、日常の生活活動が楽になります。
 - ② 腰痛や骨盤の歪みを解消します。
 - ③ 姿勢が良くなり、深い呼吸が出来るようになります。
 - ④ 脚の衰えを防ぎ、脂肪を燃焼できる体質に変えます。
 - ⑤ 肩こりや四十・五十肩に効果的です。
- どのような方に、特に参加して頂きたいですか。 —
- ① 立つ・座る・歩く、階段を昇り降りする等、生活活動を楽にしたい方。
 - ② 健康寿命を延ばしたい方。
 - ③ 基礎代謝を上げたい方。
 - ④ スポーツのパフォーマンスアップを目指す方。

最後に当クラブの会員様に対して、一言。

シコアサイズは、股関節周辺を鍛える最良のトレーニングです。「股関節周りを強くしたい」「体幹を鍛えるキッカケを作りたい」という方は是非おススメです。ゆっくりとした動きの中に、股関節周りとお腹周りが強くなるプログラムが凝縮しています。想像以上の効果が体感出来ると思いますよ。

内田 英利 Hidetoshi Uchida

- 1971年生まれ。茨城県出身。日本大学卒業後、立命館大学に進学。
- 立命館大学在学中に運動生理学などを学び、その後、米国の栄養学修士課程を経る。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、フィットネストレーナーの育成、生涯フィットネスに関する講演や運動指導等を行う。
- 日本成人病予防協会認定講師、健康管理士一般指導員、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)認定講師、健康運動指導士。
- 大相撲の貴乃花親方との共同開発プログラム「シコアサイズ」を販売。株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役。
- パーソナル・フィットネススタジオ「コア・フォレスト」運営責任者。
- フルマラソン歴14年。ベストタイムは2時間45分01秒。

シコアサイズのレッスン内容(1レッスン45分)



3.8.13が、シコアサイズの代表的な型

- ① 基本ポーズ ▶ 呼吸、姿勢等、シコアサイズの基本ポーズを確認します。
- ② イニシャルシコアサイズI ▶ 両足を肩幅よりやや広く開き、股関節周りを中心に内腿、お尻、肩甲骨周りを、ゆっくりとした動きで刺激します。(約10分)
- ③ イニシャルシコアサイズII ▶ 座った状態や立った状態でお腹周りの体幹部を刺激します(座った状態:約7分、立った状態:約3分、計約10分)。
- ④ アンダンテシコアサイズ ▶ イニシャルシコアサイズよりも、やや強度・回数を増やして、股関節周りを更に刺激します(約10分)。
- ⑤ メディテーション ▶ 仰向けの状態で呼吸を深く繰り返し、身体全体をリラックスします(約5分)。



シコアサイズインストラクター 内田 英利

股関節周辺の筋肉を鍛え、腰痛や骨盤の歪みを解消する独創的なレッスン