

健康^{やわら}柔体操

健康はつくと共に保つものやってみましょう「健康^{やわら}柔体操」といキャッチフレーズで始まりました健康^{やわら}柔体操は、平成3年高齢者の体力の維持・増進を目的にした厚生労働省ゴールドプランの一環として柔道研修試験財団の事業として始まり、嘉納治五郎先生が考案されました。精力善用国民体育や柔の形・投げの形を体操にアレンジして『シルバー柔道体操』が誕生しました。平成10年に「健康^{やわら}柔体操」として時のニーズに応じてバージョンアップして全国的な普及活動を推進してきました。

その後平成15年・平成20年と指導者養成講習会を開催してその推進を図りました。平成22年には産経新聞の全国紙版に12回シリーズとして取り上げられました。

今回はロコモーションシンドロームに対応した形や、心と体を呼吸で結びつける形を取り入れて更なるバージョンアップを図りました。これからも「健康^{やわら}柔体操」が全国の方々に柔道整復師の先生を通じて楽しんでいただけるために普及活動を推進していきたいと存じます。

健康^{やわら}柔体操

- ゆすりと振り子の動き
- 左右体さばき投げのポーズ
- 浮落体操
- 釣込腰体操
- 両手突き
- 五方当て
- 波の形
- 水平の形
- ひねり当て
- 納めの呼吸体操（心の鏡みがき・鳥の形・納めの形）

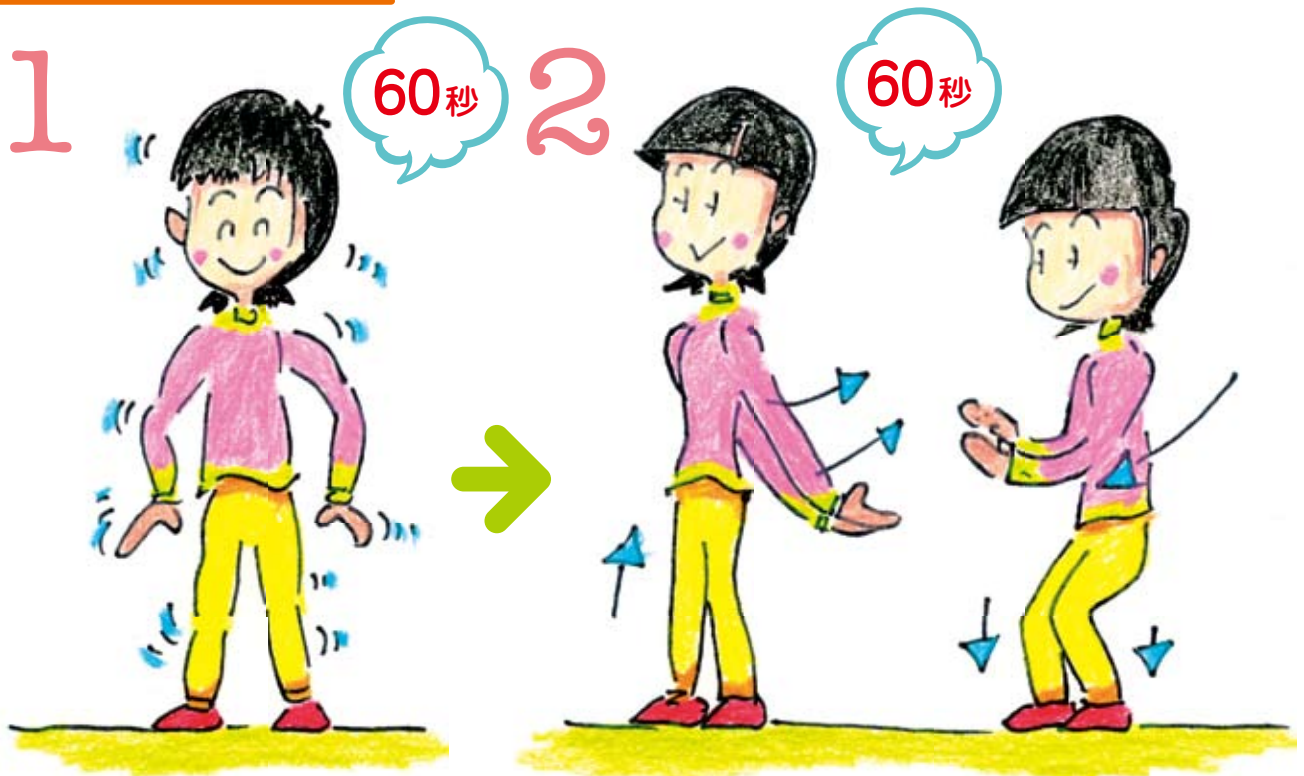
全部を通して行ってもよいですし解説のようにそれぞれが効果のある体操ですからいくつかを組み合わせるその時々場所や時間に合わせてご指導いただきたいと思います。

＝予備運動＝

ゆすりと振り子の動き

どこでも誰でも簡単健康柔体操、最初は予備運動から始めてみましょう。水泳の北島康介選手や陸上のアスリート達のスタート前を思い浮かべてください。体を全身ゆすったり軽くたたいたり手足をふったりしています。緊張した筋肉と心を落ち着かせるために行なわれるものです。全身の筋肉をゆるめ血行を良くする効果があります。健康柔体操の予備運動はこれを取り入れてイラストのように振り子の運動とゆすりの運動を行います。

 **Let's Try** やり方



まずはゆすりの運動を行なってみましょう。できるだけリラックスして立ちます。下げた腕をブラブラさせながら両膝を小刻みに震わせませす。全身をブルブルさせる感じで60秒ぐらい行います。ゆすりをとめた際に手の平や指にジワジワ感が現れると思います。末梢の血行が良くなった証です。

次に振り子の運動ですが両腕を前後に振りますが、この際ブランコのイメージを思い浮かべてください。初めは漕ぐ感じですが後はその反動の繰り返しで力は要りません。これも60秒ぐらいからはじめてみましょう。いずれも60秒って、意外と長いなと感じると思います。

▶ **この運動の効果**

いずれの運動も日常の中で知らず知らずに緊張している筋肉をほぐして全身の血行を良くして代謝を促進します。誰でもできる簡単な運動ですが習慣にしていただければ何もしないときよりも体の気づきを感じられると思います。レッツ健康柔体操ちょっとやって見てください。

左右体さばき投げのポーズ

柔道の基本姿勢である自然本体より右組み左組み交互にすり足により左右斜め前に進み・投げのポーズを取り・もとにもどる動作を繰り返し行う運動です。攻撃・防御それぞれに備える中にひとり乱取りのような気持ちで行うのも楽しいと思います。

Let's Try やり方

1



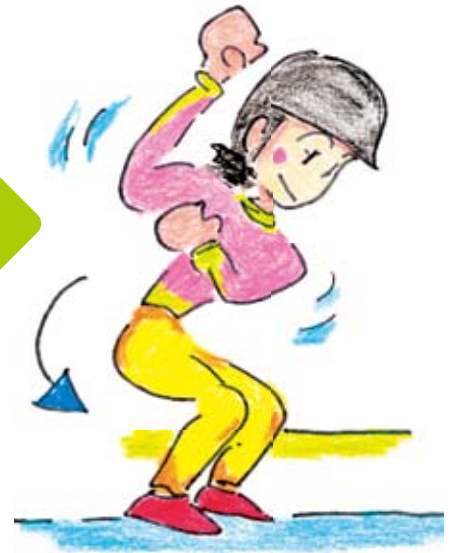
両足を肩幅に開いて立ちます。右手で相手の襟を左手で袖をつかむような気持ちで構えます。

2



その姿勢から右足より斜め前に踏み込みます。左足は揃わないようにしていつも一定の足幅を維持していきます。

3



2歩進み・投げのポーズを取り・2歩下がります。2セット行ったら同様に左組みに構えなおして左足より2歩進み・2歩下がります。

左右
2セットずつ

▶この運動の効果

柔道の右構え・左構えを体感しながら左右斜め前に斜め後ろにと身体を動かすことによりバランス感覚を高めていきます。後方にさがるという動作が入っているために運動を通じて脳を活性化していくことにも役に立ちます。高齢の方はできるだけゆっくりと行ってみましょう。健康^{やわら}柔体操の中でも転倒予防にうってつけの運動です。

＝健康^{やわら}柔体操＝

うきおとし 浮落体操

投げの形の手わざからアレンジされた体操です。本来は自らを沈み込ませて相手を引き落とすように投げる技です。健康柔体操ではイラストのように両腕を前から体を開きながら大きく回し込むように行います。その際に相手を引き込むような気持ちでやってみると良いと思います。

Let's Try やり方

1



両手を前方に構えます。片方の足を後方に引きます。後方に引いた足に体重を移動します。体を開きながら両手を後方に引き込むように回していきます。

2回ずつ

2



後方に引いた両手を上方に上げて行きます。大きく回しながら後方に引いた足を元に戻していきます。続いて反対側の方向にも同じように行います。2回ずつゆっくりと繰り返して行ってみましょう。後方に引いた足に体重を移動していく際に膝を曲げてゆっくりしっかり行いましょう。

▶ この運動の効果

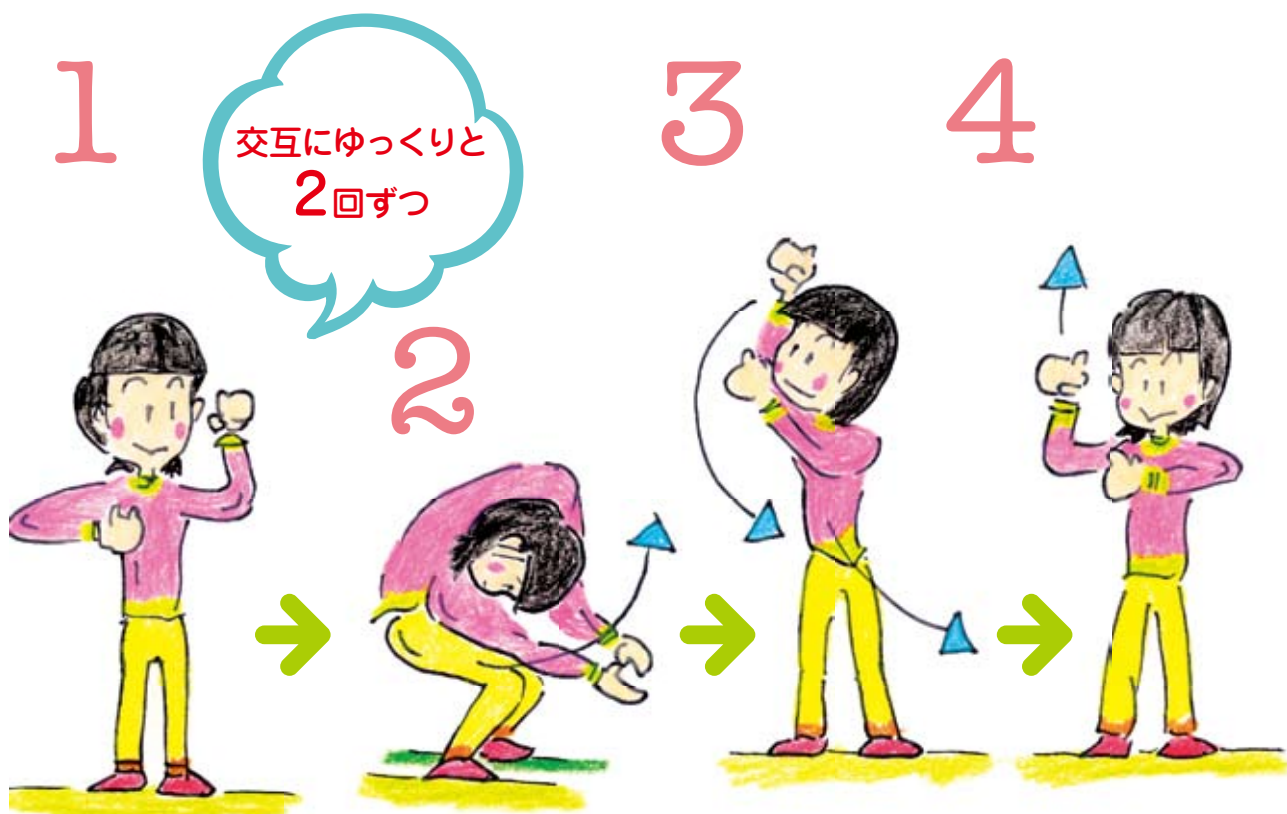
右サイド左サイドと後方にひねりながら体重の移動を行うことにより身体の巧緻性とバランス感覚を高めることができます。動きの中で自然な形で片足に体重を掛ける事によりトレーニング効果があり大腿部・下腿部を強化することができます。大きく両手を回すことにより姿勢も整います。身体を十分に使うことにより気分もすっきりとリフレッシュ効果が期待できます。

=健康^{やわら}体操=
つりこみごし
釣込腰体操

柔道の投げ技からアレンジされた体操です。

本来は相手の襟を突き上げるように入り崩して引き手とともに投げをうつ技です。健康^{やわら}体操では腕を突き上げるように背中を伸ばして投げをうつように身体を斜めに前屈していくようにする運動にしています。柔道の動きを感じる体操です。

 **Let's Try** やり方



足を肩幅に開いて立ちます。両手を前方へ肘を軽く曲げて上げます。

膝を曲げながら上体をひねります。ひねっていった側の腕を上方へ突き上げます。膝を伸ばしながら全身を伸ばします。

息を吐きながら反対側の膝に向かって投げきるように上体を回していきます。

回しきったら反対側に投げるポーズを作り逆の技を行います。交互にゆっくりと2回程度行いましょう。

▶ **この運動の効果**

膝の曲げ伸ばし動作や身体移動動作によって自分自身の体重を利用しての下半身トレーニング効果があり、腕を伸ばし大きくひねり回すことによるストレッチ効果が得られます。投げる動きの際に息を吐くようにすることにより自然な形で腹式呼吸を行うことができます。腹式呼吸は横隔膜の上下動があり内臓の代謝も良くなります。

＝健康^{やわら}柔体操＝

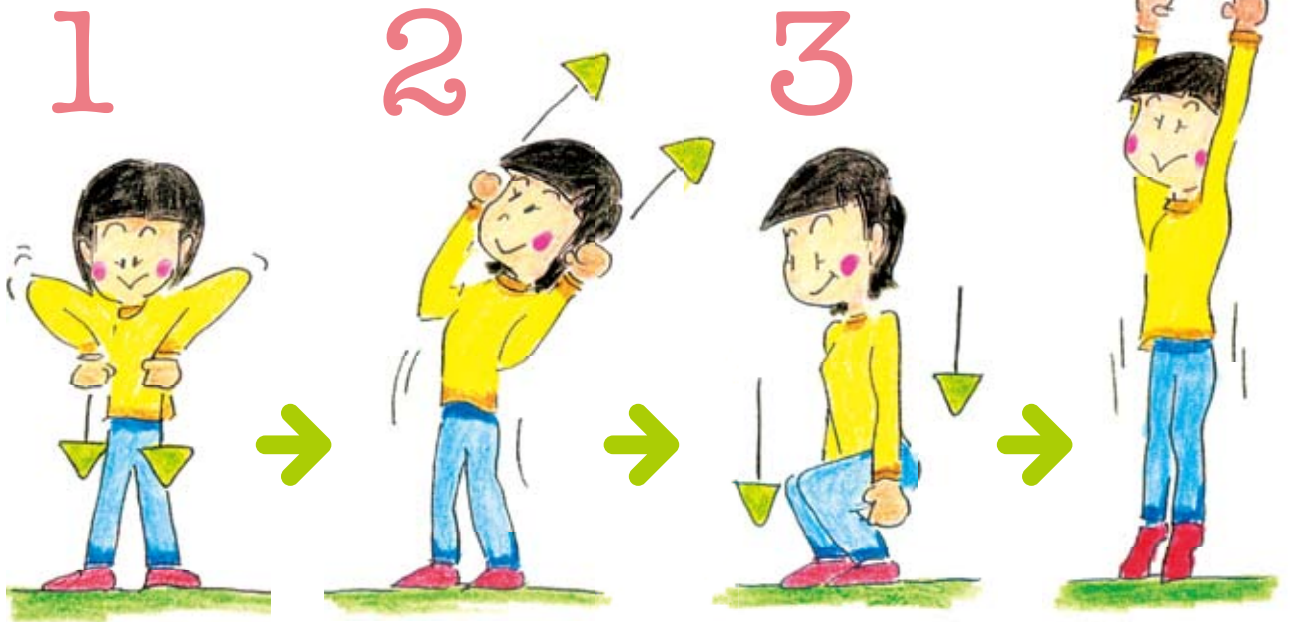
もろてづ 両手突き

現在の競技柔道の中にはみることにはできませんが柔道の源流をたどれば拳や掌・肘や膝・かかとや足など身体のあらゆる部位を攻撃に使用する技があります。精力善用国民体育という形にはそのような技をアレンジした動きが多くみられます。健康^{やわら}柔体操ではそれらを更に優しくアレンジ組み合わせて行っています。

👉 **Let's Try** やり方

この両手突きはイラストのように四つの方向に両手突きを入れながら身体を動かしていきます。

ゆっくりと
2セットずつ



前下突は身体を前に曲げながら膝は曲げずに突きます。

後突は上体を反らして突きます。

両手下突は脇を開いて下に向けた両拳を膝を曲げながら突きます。

両手上突は背伸びをしながらかかとを上げて真上に突きます。いずれも息を吐きながら4つの動作をゆっくりと2セット行ってください。

▶ この運動の効果

両手を4つの方向に突くことにより肩甲骨がさまざまな動きをしてくれます。肩や頸周囲の筋肉の代謝が良くなり肩こりや緊張をとります。膝の曲げ伸ばしにより、太ももやふくらはぎの筋肉を強化していきます。とても簡易な運動ですが全身運動になります。

やわら
＝健康柔体操＝
ごほうあ
五方当て

精力善用国民体育の形の中で五方当ては代表的な運動です。

1斜め前方 2側方 3後方 4前方 5上方の順番で5つの方向に足を踏み込んで踏み込んだ足と同側の手で拳を打ち込んでいきます。本来の形の中では力強く打ち込んでいくものですがここではそれをアレンジしてひとつずつ息を吐きながらゆったりと行います。

 **Let's Try** やり方

1 斜め前方当



足を肩幅に開き立ちます。右拳を構えて右足を斜め前方に踏み込むと同時に打ち込みます。

2 側方当



踏み込んだ足を元に戻します。右拳は左肩にとどめます。右足に体重をかけながら扉を叩くように右拳を側方に打ち込みます。打ち込むときには息を吐きます。

右の形と
左の形を交互に
2回ずつ

3 後方当



前方に右手を伸ばして構えます。右足を後方へ引きながら右肘で後方へ打ち込みます。

4 前方当



後方に引いた右足を前方に踏み込みながら右拳を前方に打ち込みます。

5 上方当



右拳を胸の前に戻しながら右足を肩幅の位置に戻します。両膝を曲げて構えます。両膝を伸ばしながら右拳を上方に打ち込みます。右ができれば左拳でも行ってみましょう。右の形と左の形を交互に2回ずつ行います。

▶ **この運動の効果**

5つの方向に当て身技を行うことにより体重を前後に移動していきますので下肢の筋力強化を図ることができます。

息を吐きながら当て身を行うことにより呼吸の安定を図ります。それが自律神経を安定させストレス解消に役立ちバランス感覚と巧緻性を高めます。また五方当てには技を覚える楽しみがあります。

波の形

五方当ては右拳・左拳と片方ずつ行う形ですがそれを更にアレンジして5つの方向に波をイメージして両手を送るようにするのが波の形です。



Let's Try やり方

イラストのように踏み込んだ右足の5つの方向に両手を伸ばしながら息を吐きましょう。

左右
2回ずつ

1



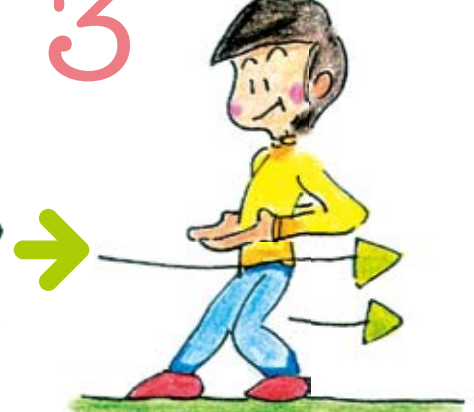
斜め前に押す波を表現します。

2



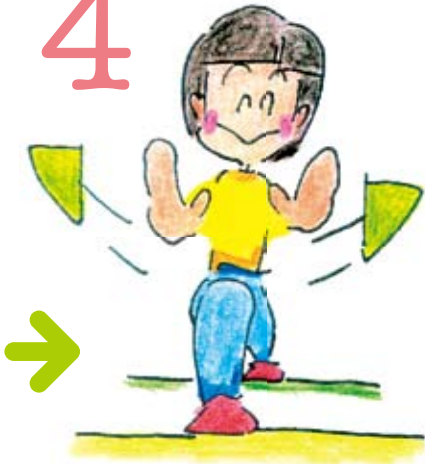
斜め後ろに流れこむような波を表現します。

3



前方より引き込むような波を表現します。

4



後方から前方に押し寄せる波を表現します。

5



上方に碎け散るようにはじける波をイメージしてゆっくりと大きく息を吐くようにして行ってください。続けて左足で踏み込む形を行っていきます。まず左右2回ずつ程度行ってみましょう。呼吸は吐くことをイメージしてやってみましょう。



▶ この運動の効果

優雅で大きい運動ですのでこの運動だけをライフワークにさせていただきだけで運動不足解消につながります。特に全身のバランスと筋力の強化を図り呼吸法を組み合わせで行いますので心身の鍛錬としても効果が期待できます。

水平の形

柔道では下半身の動きは大変重要な要素を持っています。膝をいつも柔軟にして攻撃・防御に備えます。水平の形は手の動きとともに膝をやわらかく使い身体を右・左と水平に移動させます。イラストのように円を描くようにします。小さい動きから始めて大きい動きを試してみましょう。

Let's Try やり方

1



両足を肩幅より広く開いて立ちます。片手を腰に片手掌を上に向けて側方に開きます。

2



その手を内懐に入れるように返しながら円を描くように膝をやわらかく利用して回していきます。ゆっくりと同じ動きを3回から5回程度行います。逆側も同様に行います。

ゆっくりと
同じ動きを
3回から5回

手を変えて
逆側も同様

▶ この運動の効果

膝を少し曲げた運動の連続ですので下半身のトレーニングがその場所で行えます。転倒予防にはバランス感覚を養うことですが右足・左足と水平に動くのでうってつけの体操です。高齢者の方々にも無理ないと思います。

ひねり当て

健康^{やわら}柔体操のニーズが高まりいくつかの体操がアレンジされて行われてきました。そのひとつがひねり当てです。右・左と前方当てを体重移動して身体をひねりながらうつ運動です。

 **Let's Try** やり方

逆側も同様にして
くりかえし5回

1



両足を肩幅より広く立ちます。右足に体重を乗せながら身体をひねっていきます。右の拳を構えまいたら左へ体重移動をゆっくり行います。

2



移動しながら息を吐き前方に当て身を行います。そのまま今度は左に身体をひねり左拳を構えて繰り返します。

▶この運動の効果

体重移動を、膝を曲げた状態でゆったりと行いますので脚の筋力をつけます。身体をひねる事によってサイドウエストの筋力アップとストレッチ効果があります。バランス感覚を養って転倒予防に繋がります。意識しての呼吸が自律神経の安定を図ることができます。どこでもその場でできる手頃な運動ですのでイラストを見ながらお部屋や職場でも行ってみてください。

心の鏡みがき（納めの呼吸体操）

健康^{やわら}柔体操の中に呼吸法を意識して行う運動が3あります。

鏡みがきは心を鏡にたとえて、自らの心にくもりのないように内観してゆったりと大きく呼吸を行う運動です。講道館に伝わる鏡みがきは約束事が多く正確に行うことが難しいため健康^{やわら}柔体操では「ゆったり大きく」を、イメージして行っていただいています。

Let's Try やり方

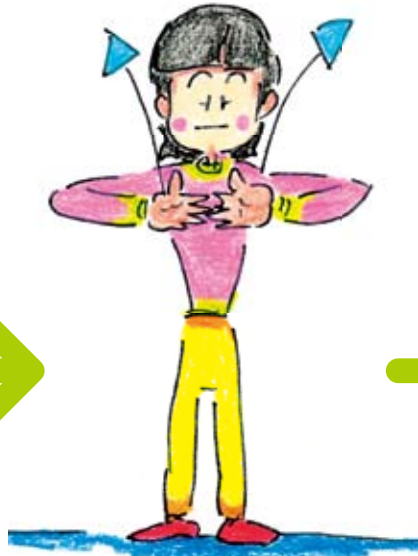
2回

1



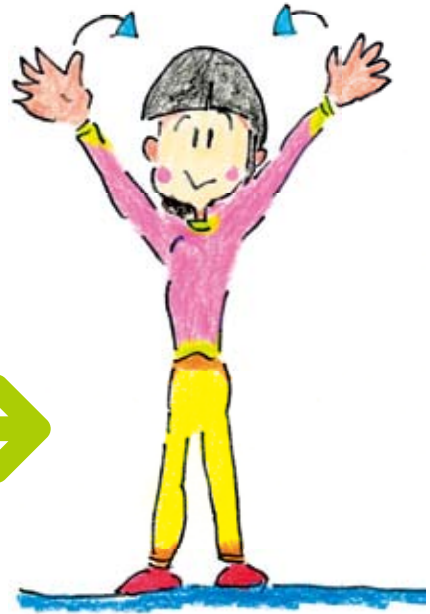
足を肩幅に開いて腕を自然に下げた姿勢で立ちます。下げた両腕を体の前で重ねるように挙げていきます。イラストのように手掌を前に向けるようにします。

2



その状態から鏡を磨くように半円を描きながら上方に広げていきます。その際に十分に息を吸います。（力み過ぎないように注意）

3



元に戻るように腕を下げながら息を静かに吐いていきます。3回から5回を目安に行います。

▶この運動の効果

呼吸をコントロールする神経は主に自律神経が働いて自然に行われています。自律神経が失調するときはいろいろな体のメカニズムに乱れを生じます。鏡みがき呼吸を意識して行うことにより自律神経に働きかけその安定を図ります。また大きく両手を上げて開く動きですから肩や頸の凝りや疲れにも効果があります。健康^{やわら}柔体操の一つとしてだけでなく家事や仕事の合間にちよつと深呼吸というような時、トレーニングのウォームアップやクールダウンの時などにも用いていただければよい運動と思います。

鳥の形 (納めの呼吸体操)

呼吸を意識して行う運動をご紹介します。呼吸は外呼吸(肺の中で酸素と二酸化炭素の交換)と内呼吸(血液と細胞間の酸素と二酸化炭素の交換)とがあります。いずれも生命の維持をつかさどり身体の代謝の根幹にあるものです。また、外呼吸は胸式呼吸(胸を広げる)と腹式呼吸(横隔膜を上下する)があります。動作の中で大きく両腕を開き、胸をひろげ更にお腹から息を吐くことにより自然な形で胸式と腹式の呼吸を行います。

Let's Try やり方

1



片足を半歩前にかかとから踏み出します。体の前に両手を揃えて出します。

2



踏み出した足に体重を乗せていきます。両手を大きく鳥が羽根をひろくように開きながら息を吸います。十分に吸ったら羽根をたたむように静かに両手を元に戻しながら息を吐いていきます。体重も足を戻しながら元の位置に戻します。左右と行い1セットです。2セットぐらい続けてみましょう。

2セットくらい

▶ この運動の効果

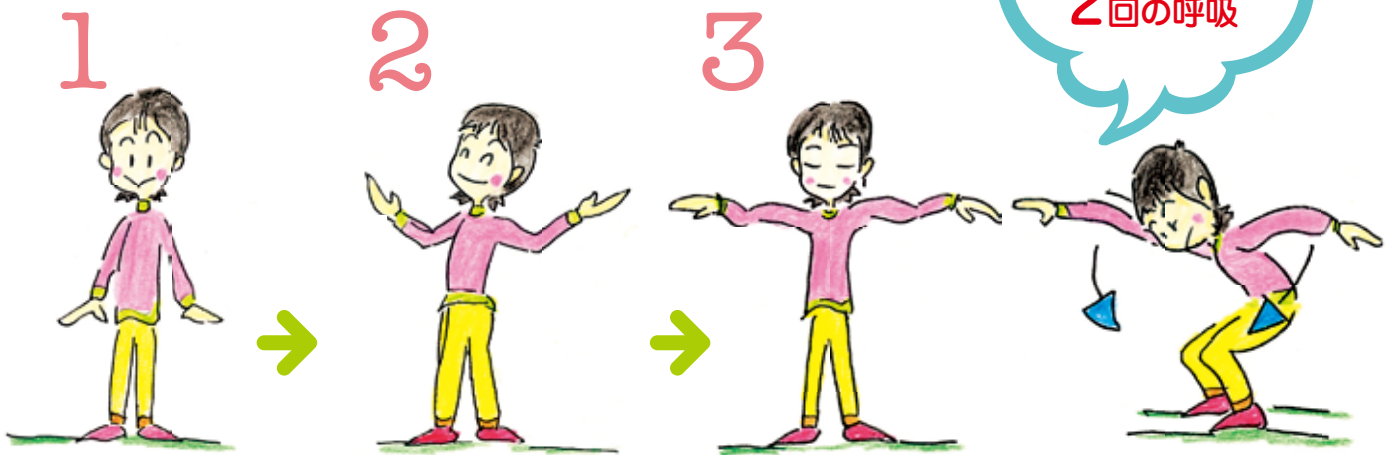
呼吸を意識して行うことにより自律神経系に働きかけ心身が安定してきます。また、左右に踏み出した足に体重を乗せていくことと、両腕を大きく開いていく動作により上肢・下肢のトレーニング効果が期待できます。バランス感覚も体重移動を行う動作が含まれていますので転倒予防にもなると考えます。簡易な動きでとても心地よい呼吸運動ですのでイラストを見ながら行ってみてください。

納めの形（納めの呼吸体操）

今回は呼吸法3法として、その3つを中心に呼吸体操として行うことができるようにプログラムしてみました。古くから心と身体を結びつける呼吸法はいろいろな健康法として紹介されています。納めの形はゆったりとした大きく自然な腹式呼吸が誰にでも手軽にできて効果があります。

Let's Try やり方

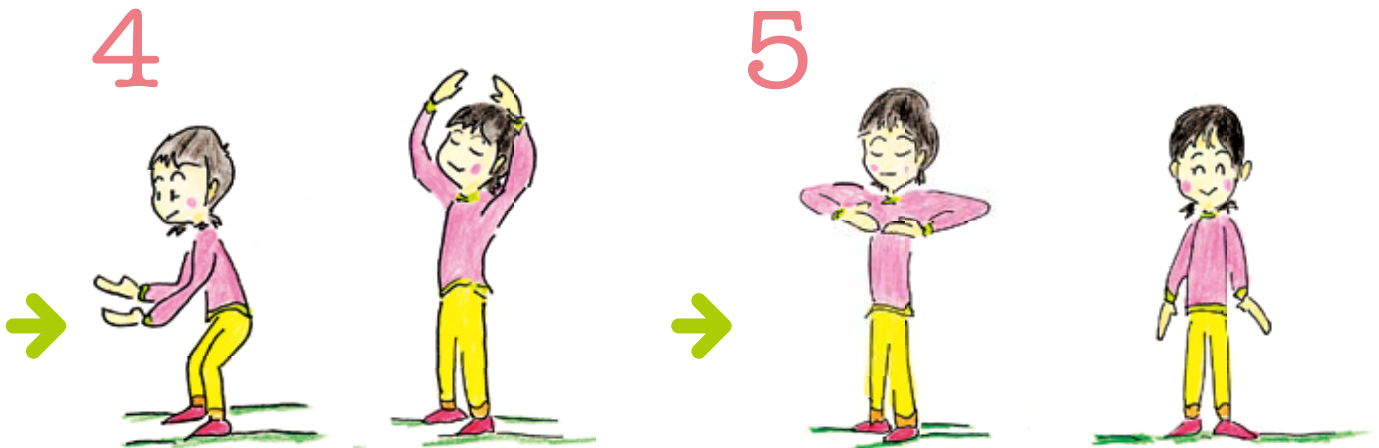
ひとつの運動で
2回の呼吸



1 両足を少し開いて立つ。

2 掌を上に向けて両手を広げながら息を吸います。

3 次に掌を下に向けて身体を前屈しながら息を吐いていきます。



4 次に再び両掌を前方へ上げながら息を吸います。

5 十分に吸ったら両掌で身体を滑らせるように下げながら息を吐きます。

▶ この運動の効果

ひとつの運動で2回の呼吸を行います。身体を前屈しながら息を吐くことによって自然な形で腹式呼吸を行います。また静かに両掌で身体を滑らせるように息を吐くことによりリラックスができて心が落ち着きます。最後に行う呼吸法としてふさわしい形になっています。