



前回はバンザイの柔軟チエックで、姿勢の違いによる上半身の状態の変化を体験してもらいました。今回は「正座」です。皆さんは、日常生活で正座をしますか？5〜10分位は平気でも、すぐに足がしびれる人が多いのではないかと思います。正座は日本人の伝統的な美しい姿勢の一つです。茶道や武道をする人は、日頃から頻繁に正座していますので問題ないと思います。

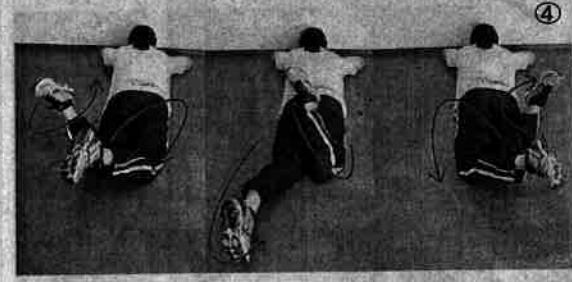
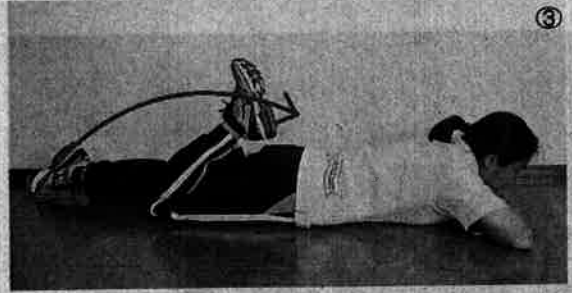
今回は、スポーツや運動をする上で有効な正座のチエックを紹介します。正座時、緊張で身体のバランス

## 正座で健康管理

### 腰や股関節を柔らかく



健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。<http://www.bb1992.com/training/index.html>



が崩れると脚にしびれが発生します。腰や股関節の可動域(柔軟性)の低下で、正座がうまく出来ない人も多くいます。そのため、足の捻挫など下半身のけがが起こりやすかったり、けがの後、正座が出来ることが出来ません。

正座で座ることが出来ま

に機能回復させずにスポーツをする事でプレーがうまくいかなかったり、ケガや、再発の可能性が高くなります。日頃から正座を習慣づけ健康管理に役立てましょう。

5「とても柔らかい(腫に座骨が乗り骨盤を立てた状態で座れる)」「疲れにくい状態」写真①。

4「柔らかい(足を平行にして座れる)」「スポーツにおいて必要なレベル」。

3「基礎レベル(正座で座れる)」「ゆとりのある状態」

2「硬い(足を重ねる・つま先が立つ状態で座れる)」「日常で問題が起る状態」写真②。

1「座れない」けがレベル。早急に改善が必要。《健康アップ体操》

うつぶせて手を顎の下において8カウント×4回。無理のない範囲で最初は丁

寧に行い、徐々にリズムよく。左右交互に踵でお尻を蹴るようにバタ足をします(8×1、写真③)。次に、足を交互に内側へ回し(同)、その後同様に外側へ回します(同)写真④。最後にもう一度バタ足をしましょう(同)。脚をうまく回せない人は、バタ足のみ行いましょう。健康アップ体操のあと、正座を数分することでより改善されます。

正座は日本人の基本姿勢です。トレーニングライフで20〜30分ぐらい楽に出来るように改善し、日本人としての美しい立ち居振る舞いが出来る体力を身につけましょう。問題のある方は専門家に相談してください。

(日暮恭子・フライトボディアシスレックトレーナー)