技あり！ ほねつぎの健康術 30

「健康柔体操」で元気に

講道館柔道の創始者、嘉納治五郎が考案した柔道の形に「柔（やわら）の形」「精力善用国民体育の形」があります。柔道の攻撃・防御の理論を一連の動きにしたものですが、これを柔道整復研修試験財団が一般の人が気軽にできるように工夫したのが「健康柔体操」です。

予備運動・基本動作・投げの形・呼吸法の4つがあり、筋力強化や筋肉の柔軟性の向上に効果があります。ゆっくりと呼吸をしながら繰り返し行うことで持久力向上とバランス能力を鍛えられます。

ここでは投げの形「釣込腰」を紹介します。はじめに両足を肩幅に開き、右手で相手の左襟、左手で相手の右袖をつかむように構えます＝**イラスト上**。両膝を軽く曲げて、伸ばしながら右腕の肘を伸ばして上方に上げ、野球のピッチャーがボールを投げるように体を左方向にひねりながら右腕を左下に振り降ろし、左腕も合わせて身体の左後方に持っていきます＝**同下**。

後ろで両手を回しながら、先ほどと逆に左手で相手の右襟、右手で相手の左袖をつかむように構え、左腕を右下に投げ降ろす同様の動きを行った後、両腕を前方に構えて終了します。この動きは下肢筋力強化と体幹筋の柔軟性を高めます。

（湯川淳）

＝次回は8月1日掲載予定

問い合わせ先＝公益社団法人 日本柔道整復師会☎03・3821・3511（平日午前10時～午後5時）FAX03・3822・2475