

FRIEND OF SPORTS

Vol. 102

「友穆(ゆうぼく)宮崎書~仲の良い友の意~」

札幌市体育指導委員会広報誌

簡単ヨガで 心も身体もリラックス！

「ヨガってなんだか難しくて、辛そう！」
とっていませんか？

確かに4千年の歴史を持つとも言われる本格的なヨガは、知れば知るほど奥深く、全てをマスターするのは大変かもしれません。

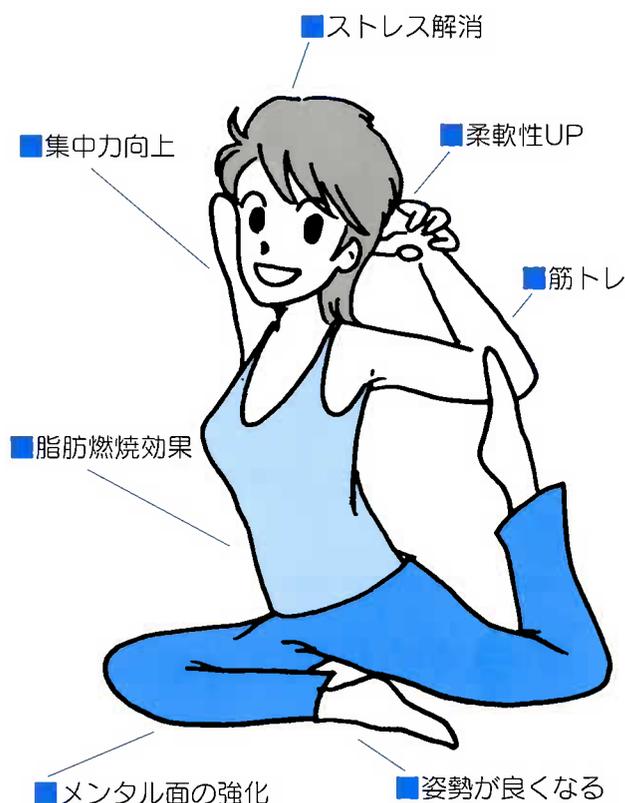
しかし、はじめるのに特別な知識も道具も不要で、楽にできるポーズもたくさんあります。

ヨガは、老若男女が自分のペースで楽しみながらできる健康法なのです。

もちろんストレス解消やダイエットにも効果的です。

さあ、試しに一度やってみませんか？

深く呼吸を繰り返すことで、心も身体もリラックスできること間違いありません。忙しい日常をしばし忘れて、自分の身体と対話してみましょう！



ヨガのすすめ

「身体が硬いから無理！」と思っている人が多いのですが、そんなことはありません。身体が硬い人ほど効果が出やすいし、充実感が得られやすいと思いますよ。

完璧なポーズを目指すのではなく、ポーズをとりながら、身体のいろいろな場所に意識を向けてみましょう。自分の身体のゆがみに気づいたり、心の状態やその日の体調を感じたりすることもできますよ。「心身一如」(心と身体はひとつ)を実感できると思います。

ヨガには様々な魅力や効果があります。私が教えているレッスンでは、ほとんどの人がヨガの後は「身体も気持ちもすっきり」と言ってくれます。適度な運動と心の集中がごく自然にできるからだだと思います。私はヨガを始めてから身長が1cm以上も伸びるというオマケまでつിച്ചやいました。(笑)

ヨガは「しなやかな身体と心」を作るのに最適だと感じています。



取材協力：SAVAS認定 アクティブヨーガインストラクター 大嶋 春香さん



心と身体を健康に!! 簡単ヨガにトライ

■ 身体に優しいエクササイズのポイント

- ポイント1…服装は身体を締め付けないものを。素足が基本。
- ポイント2…手足のすべりを防ぎクッションで身体を守ってくれる敷物があると快適。
- ポイント3…ポーズはできるだけゆっくり、じっくり。呼吸は止めない。
- ポイント4…無理なポーズは厳禁。身体が痛くなる一歩手前で。「効いている」というところでストップ。
- ポイント5…朝起きたときや就寝前がGood! (満腹時はNG)
- ポイント6…毎日、短時間でも続けることが大切!

■ 簡単ヨガのポーズにトライ!!

● 効用 ▶ 腰痛に効く **ワニのポーズ**

1) あおむけでスタート 両脚は閉じる。腕は真横に伸ばす。

2) 片脚を上げる ひざはまっすぐ。背中を床につけ、息を吸いながら右脚をできるところまで上げる。背中のはっきり床につける。脚は静かにもち上げる。

3) 腰をひねる 胸を大きく開く。息を吐きながら右脚を左の床へ倒し、顔は右へ向けて右手の指先を見つめる。この状態で、10呼吸キープ。脚は床から浮いてもOK。右もも外側が伸びていくのを感じながらキープ。2)→1)と戻して。右肩を床から浮かせない。胸体をキュッとしぼる感じ。

1)に戻り、反対側も同様に行う

● 効用 ▶ やる気が出る **木のポーズ**

1) 自然呼吸 まっすぐの姿勢から。両足を肩幅程度に広げて立ち、両腕は軽く身体の横に置く。

2) 自然呼吸 右足を上げる。両腕はそのままの状態にし、左足に重心をかけ右足をゆっくりと持ち上げる。

3) 吸いながら 右足を曲げて、左足につける。右足の裏を左足のひざに添わせ、左足で体のバランスをとる。

4) 吸いながら手を上げて 両手を伸ばす。右足を曲げて左足につけたままゆっくりと両手を上方に伸ばす。下半身の軸を意識し身体のバランスをキープ。

5) 吐きながら 胸の前で合掌する。足はそのままの状態、上方に伸ばした両手のひらを合わせる。そのままゆっくりと胸の前に持ってくる。この状態で15~20秒キープ。胸の前で手を合わせて後は自然呼吸。

1)に戻り、反対側も同様に行う

● 効用 ▶ ウエストを引き締める **ねじった三角のポーズ**

1) 吸いながら 左足を一歩、大きく後ろに下げる。右足のつま先を外側に、左足のつま先を内側60度に向ける。

2) 吸いながら手を上げる 両腕を床と平行に左右に伸ばす。上半身を右足のつま先方向に向け、両腕を床と平行に左右に伸ばす。腰を少しねじり、腹筋に力を加える。

3) 吐きながら 左手を床につけ、上半身を90度倒す。左手を右足首または横の床につけ、上半身を90度倒していく。右腕は上方にまっすぐ伸ばす。下半身はそのまま、ぶつつかないようにバランスをとり顔は上へ。15~20秒キープ。ポーズが決まったら自然呼吸で。

1)に戻り、反対側も同様に行う

■ ヨガの基本は「呼吸」

呼吸には、自律神経を調整して精神を安定させる働きがあります。そして横隔膜を使う「腹式呼吸」は内臓の血行を良くするとともに、それらの動きを活性化することができます。



心身に効果的に働く呼吸法を覚えましょう!

- あぐらをかくように座り、背筋を伸ばし両手はリラックスさせます。
 - おなかを意識して、ゆっくりと鼻から吸います。
 - ②の2倍くらい時間をかけて、ゆっくりと自然に、鼻から息を出していきます。
- ※ 座った姿勢でおなか動きにくい場合は、仰向けに寝て実践するとおなかを意識できるはずです。



■ 運動不足解消! ストレス解消に!

ヨガは、ちょっと空いた時間に少しのスペースで手軽にできるのが魅力です。動きもゆったりしているので、初心者の方も高齢者の方も大丈夫です。身体が硬いから、運動が苦手だからと言う人にこそヨガはおすすめです。体力や体調に合わせたポーズで、「運動不足解消!!」「ストレス解消!!」

子どもの体力検定

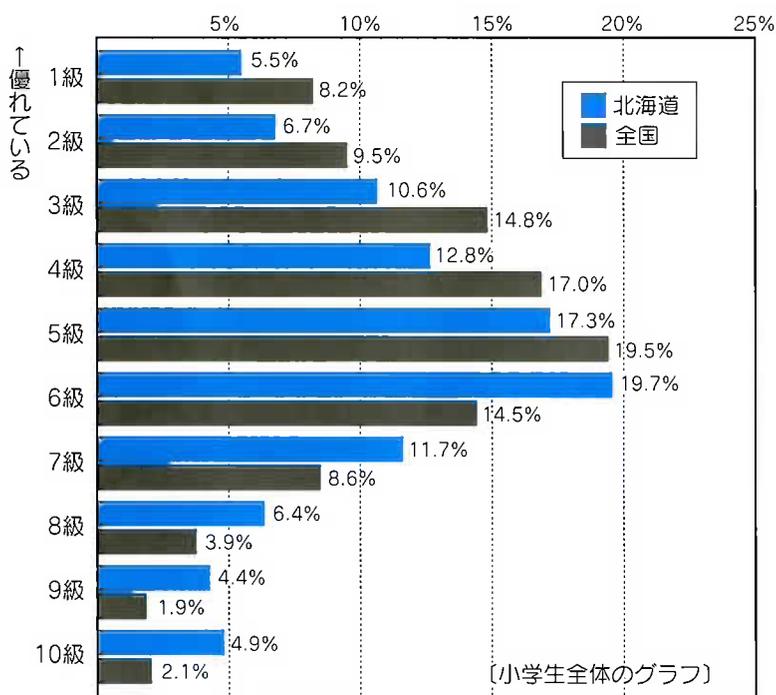
『2007年10月から12月』にかけて実施された『子どもの体力検定』は、小学生の男女を対象に、北海道1,951名（うち札幌市1,177名）、全国13,940名の児童の参加によって行われました。

『子どもの体力検定』は、50m走・ソフトボール投げ・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳びの6種目における記録を、男女の年齢別得点におきかえて、1級（最も優れている）から10級（最も劣っている）までの級別評価をしています。

（※北海道においては、冬を迎える時期に実施されたため、屋外種目の50m走・ソフトボール投げを除く4種目による評価となりました。）

このたび、『子どもの体力検定』における、性・年齢別取得級率が発表となりましたので、概要をお知らせします。

今回の統計では、北海道の級取得率は、全国平均を下回った結果となっています。また、男女別の級取得率においても同様の結果となりました。



小学生全体のグラフからは読みとれませんが、年齢・性別では6歳男子が全国平均と同様の結果となっています。他の年齢・性別ではいずれも全国平均よりも下回り、男女とも年齢が上昇するとともに体力が劣ってきている傾向となっています。

小学校に入ってから運動不足の感は否めず、子ども達の健康・体力づくりを継続させていくことについて考えていくことが大切だと思います。

（体力検定制度の創設に向けた調査研究事業報告書 社団法人 全国体育指導委員連合 発行より）

編集後記

各区の体育指導委員のメンバー12名で、本誌の編集をしています。
 今回は『気軽に楽しめるスポーツ』としてヨガを紹介しました。記事を書くための調査をきっかけに、ヨガの楽しさにはまったメンバーもいます。
 もし、何か身体を動かしてみたいとお考えでしたら、ヨガはチョーお勧めですよ！
 スポーツの楽しさを、一人でも多くの方に感じてもらいたいと願っています。 友穆編集委員一同

●発行年月日 平成20年10月31日
 ●発行責任者 堀内 修

●発行所 札幌市体育指導委員会
 [札幌市観光文化局スポーツ部企画事業課内(211-3044)]
 ●印刷 株式会社 ホクシンラマナプロジェクト