

# 真向法体操「準備体操」のプログラム ～平塚真向会～

平塚真向会の定例教室で実施している「準備体操」のプログラムを紹介します。帰ってからでも出来るように練習プログラムとして参照ください。

201707 版

## 真向法体操の前に行う「Ⅰ.準備体操」のプログラム

0. 正座・・・真向法体操の正座(尻の下の両足は親指を揃える)、背筋を立て真正面を見る
  1. 準備体操一 上体の前屈運動 (正座から足を前に伸ばし、L字型:股関節の体操)
    - ① 踵をつけ、つま先を開いてV字にして、前屈10回(前屈で声・息を出し切り、戻りは息を吸う)
    - ② 次に踵を離して、つま先をつけてハ字にして、前屈10回 (同上)
    - ③ 両足の踵からつま先をそろえて、足先は手前に向け、前屈10回 (同上)
  2. 準備体操二 足首・足裏・足甲の運動 (正座後第一～第四体操の足首の準備体操)  
<背筋を伸ばし、胡坐から、右足の運動から>
    - ① 右手で右足首を持ち、左手を添え足の力を抜き、両手で右足首ぶらぶら
    - ② 右足首を左足の腿の上に乗せて、左手で足先を持ち、右足首左右回転各10回
    - ③ 右足先を左手で鷲づかみにし、左手で足首を前後押し、戻しの各10回
    - ④ 左手を拳にして、拳の小指側で右足の裏たたき10回
    - ⑤ 右足を床に置き、足の裏を揉みほぐし。固いところや痛いところをツボ押し
    - ⑥ 右足裏を床つけ立膝にして、足の甲の骨と骨の間を手の親指でツボ押し
    - ⑦ 右足を立膝し、アキレス腱を手の親指と人差し指で押しながら上下のマッサージ<そして左足の運動>
    - ⑧ 左足で上記①～⑦を繰り返す
  3. 準備体操三 仰向けに寝て、腰・腹筋運動 (金魚運動)
    - ① 腹筋体操1:両手を頭の後ろに組み、体をくの字にし、左右に曲げを繰り返す
    - ② 腹筋体操2:両手足を天井に向け、小刻みに振る動作を繰り返す(ゴキブリ体操)
    - ③ 腹筋体操3:手は水平に、右足首を左膝に乗せ、顔は左向き、右腿外側が床につくように右捻転を五回繰り返す。次に左足首を右膝に乗せ、顔は右向きで、左腿外側が床につくように左捻転する、五回繰り返す
    - ④ 腹筋体操4:両手を腿に載せて、上体をそのまま起こす腹筋動作の繰り返し五回
    - ⑤ 腹筋体操5:両手を頭の後ろに組み上体を起こす腹筋動作の繰り返し五回<仰向けのままひと休み>
    - ⑥ 深呼吸(腹式呼吸):息を大きく吸込み、お腹上下で腹式呼吸し、肺の空気交換
  4. 準備体操四 正座して、両手・肩と上体の回転運動
    - ① 両手を伸ばして、顔は正面を向いたままで、上体を軽く左右回転10回
    - ② 顔は後ろの人を見るつもりで、両手を大きく振りながら上体を左右回転10回
- Ⅱ. 補助体操 ～一人補導体操(第一～第四) ～ (内容省略)
- Ⅲ. 真向法体操 ～四つの体操(第一～第三、第一～第四) ～ (内容省略)

## ■ 平塚真向会 佐野常紀 会長 ～真向法体操との出会い～

私が真向法体操と出会ったのは、四十代前半にぎっくり腰を起こし、息ができないような苦しい体験をしたころ、新聞の家庭欄での記事“朝夕三分間道具を使わず腰痛・高血圧・肥満などに効果あり”でした。この時から真向法体操を始めました。

この時以来腰を痛めることなく、今まで何とか元気でいられるのは真向法体操のおかげだと思っています。現在も筋肉の硬直が心配なので毎日体操を続けております。



## ■ 平塚真向会 教室の皆さんの体験談の紹介 ～“やってよかった”～

●真向法体操を始めてから、腰痛が軽くなったように感じます。(体験1年、男性)

真向法体操を始める前は、毎年寒い時期などには、腰痛が出るが多かったのですが、体操を始めて翌年の冬には腰痛を感じる事が減った(腰痛を忘れてる)ように感じます。真向法体操を始めた効果かなと感じています。

●体験一年未満ですが、最近気づいたことは、肩全体が柔らかくなりました。(体験一年未満)

雑誌で、“四つの体操で健康になれ心身を育む”という記事を見てすごいと思いました。こんな身近な場所で出来ると思わなかったので入会しました。一年間は通うだけで精一杯でした。

最近気づいたことは自転車に乗っても首がよく回るようになった気がするのと、両腕を上にあげて耳に付けれるようになったことがうれしいです。また、筋肉が腰まで伸びているのを感じます。

●真向法を始めたばかりですが、10年後には立ち姿を美しくありたい(体験一年未満)

80歳過ぎても背筋がピンとして若々しい方がいて、真向法をやっていると聞きました。思いきって真向法体操を始めることにしました。10年後、せめて立ち姿を美しくしたいと思います。

●真向法体操を始めてから、腰痛が軽くなったように感じます。(体験3年、男性)

真向法体操を始める前は、毎年寒い時期などには、腰痛がひどくなるが多かったのですが、体操を始めて2年を過ぎたあたりから、今年は実感として腰痛をひどく感じる事が減ったように感じます。とても体が軽くなったように感じ、真向法体操を始めてよかったです。

●真向法を始めてから、ゴルフの飛距離が伸びたように感じます。(体験5年以上)

真向法を始めてから、いつの間にかゴルフの飛びが10ヤード前後、飛ぶようになったと驚いています。”いわゆる真向法は、足腰の運動をすることにより、結果的に腰の回転がスムーズに出来るようになり、飛ぶようになったのではないか”と感じました。

ゴルフの体の動きは、左右どちらかの利き手側に体重や姿勢が偏ることになる。一方、真向法は、体の偏りがある場合には、バランスを正しくする為の体操をしていることによる成果ではないかと実感しました。

●季節の変わり目に、カゼを引いていたのが、いつのまにかカゼを引かなくなりました。(体験10年)

もともと、血圧が高めでしたので、何とかして血管や血流にいい健康法があれば、との気持ちがあつて、10年前に平塚広報に「真向法教室」の募集があつたことから、教室に参加しました。

真向法体操を始めてから、具体的な体の変化は見られなかったのですが、気がつけば3年目を過ぎたころから、“季節の変わり目にはヒドイカゼを引かなくなっている”ことを、最近になって振り返って気がつきました。