

提供 合気道清進塾

## やってみよう道場の健康体操法 (覚えよう体操の順番)

準備体操編です。



(編集上の注：ここに何か体操の写真を挿入)

この体操法は【中村南合気会】の合気道教室で毎回体験できます。

【会場】 練馬区立 中村南スポーツ交流センター 2階武道場

【稽古日】 毎週木曜日 午後7：30 ~ 9：00

イラスト提供：黒沢精司

---

### 1. 犁のポーズとブリッジ

最初に足を頭の後ろに。そして頭を前屈。これを2回くりかえす。 仰向けから腰を上げてブリッジ（アーチ）して静止。

---

2.

両足首を同時に右まわし・左まわし・内まわし・外まわし。そしてつま先伸ばし。

最後に両足先を振る。

（足首・つま先・アキレス腱）

---

3.

最初に両手で片足を持って頭上まで持ち上げる。そして静かに下ろす。

次に足の指に手の指を差し込んで足首を廻す。  
（前まわし・後ろまわし）

（編集上の注：ここ写真をリンク挿入）

最後に手の平でつま先のばしを行う。

---

4.

次に足の指を手の親指と中指でつまんで引っ張る感じで一本ずつ廻していく。

（人さし指はそえる感じで。 足と反対側の手を使う事。）

(編集上の注：足心道など参考)

---

5.

続けて両手で足の裏のつぼをマッサージする。

最後に手で足の裏をたたく。

次に反対の足にチェンジして同様に足首廻し  
⇒足指廻し⇒足裏マッサージの順で行う。

---

6. 呼吸と前屈

次に両足裏を合わせて息を吐きながら上体を前に倒していく。

これを2回繰り返す。

---

7.

今度は正座してから上体をゆっくりと後方に倒していく。

その状態でしばらく静止して状態を保つ。

呼吸は止めない。

---

8. 「背筋伸ばし」

上体を起こしてから続けて前に倒していく。腹部を畳に付けるようにして両脇と肩甲骨を伸ばす。

---

9. 「マッサージ」

正座の位置にもどってから

手で両太ももをトントンと叩く。

つづけて⇒腰⇒胸部⇒腕⇒後頭部⇒肩と順に叩いていく。

両掌をさすってから顔面をこすって指で目の周囲、こめかみ、頭部などのツボをマッサージする。

そのまま腕⇒胸部⇒胸まわり腰をさすって行

く。

---

10. 「波の表現」

腰から太ももをさすった流れにのって、両手で波をすくい上げて、次に浴びるようにして回転運動する。

つぎに今と逆に波を手前にかき上げるようにして回転運動する。

回転運動は背骨の軸を流れる縦の渦となる。

そのまま両手を頭上に上げて万歳の状態で手首を振る。

編集上の注：ここに万歳の絵が欲しい。絵がすこしへっぴり腰⇒要修正

---

#### 11. 「スワイショウ」

万歳の高さから両手を数回振り落とし座位の「スワイショウ」で上体を捻る。

次に「上体の廻旋」（左右）をつづけて、その流れを止めずに「左右揺身」に移行する。

上体を大きく  
左右に揺すり  
ながらその揺  
れを少しずつ  
小さくしてい  
く。

重力を感じな  
がら最後に揺  
れが止まった

姿勢で、からだの正中を定める。

---

#### 12.

姿勢を正したのち両手の指先をみぞおちに当てて息を吐きながら前屈する。（2～3回）

次に自分の背骨を見るようにして上体をねじる。(左右くり返す。)

ねじる方向の手は丹田から骨盤の上部をたど

って後方に引く。

引き手は手の平が上向きで体から離さない。

反対の手は下段の突き。または払い。(手の平は下向き)

---

### 13. 「たすきがけ」 または 「はちまき」

両腕を頭上に上げて胸部を開き、両肩甲骨を着けてから後頭部より両腕を同時に振り落とす。

たすきがけの腕の使い方が参考になる。⇒[動画の外部リンク](#)

---

### 14. 「首の運動」

首を前後に倒す。

左右に倒す。

左右の後方を交互に振りむく(首のねじり。)

最後に首の廻旋運動。(首まわし。)

---

15. 「指と手首のストレッチ」

手の平で指を一本ずつおこす。  
きり。 まとめてストレッチ。

⇒小指から順番に指



し⇒ 二教 腕をおろしてグーパーをくり返す。 そして手首⇒ 小手返  
(写真は自分の手を見たイメージです。)





この後、両腕を交差させ、手の平を合せたまま腕を返すストレッチなどあり。最後に両手・腕のブラブラ運動。

---

16. 「開脚運動」 座った状態で行う。

---

17. 「前後の受身」



後ろ受身を繰り返す最後に反動で素早く立ち上がる。そして伸脚から 両足を閉じて「そんきょ」「屈伸運動」「ひざ回し」へと移行する。

---

18. 「腰を落して仕切り」

つぎは両足を開き腰を落とし左右の肩入。 肩幅に閉じて前後屈。 開いて  
体側のばし。 閉じて体側伸ばしと上体ねじり。

---

19. 「体の廻旋」と「深呼吸」そして「むすび」

再び両足を開き 上体を大きく廻す。その流れを止めずに両手の外まわし、内まわし  
そして静かに足を閉じ深く大きく深呼吸へと移行する。

## 「むすび」

最後はすべてを丹田に納めて終えて行く。

---

20.

### 【ごあいさつ】

黒沢先生から道場で行っている準備体操のイラストを見せてもらった。それをみて考えた。写真や動画であっても意味が固定化されたり独り歩きしてしまう。ならばこんなシンプルな『絵』、つまり『記号』・『象形文字』みたいな方が表現手段として面白くはないか！

編集しながら気が付いた。それぞれの体操の動きは一見別物に見えるが、結局は丹田とか体の中心軸を造り上げていく一貫した流れなんだ。つまりこの体操は「いろいろ」ではなくたった一つの事をやっているのだ。これは単なる準備体操ではない。整理体操と合わせてしっかりと覚え

たいと思う。

- 使用したイラストは黒沢先生のオリジナル以外に管理人編集の10枚を含んでいます。
- 記載内容に対するご指摘等をお待ちしております。

【2010年1月4日】