

シーズンストレッチ

ワンポイント
レッスン2013
秋
Autumn2013年秋
シーズンストレッチの
効果・効能

2013年秋のシーズンストレッチでは、快適に感じる秋を更に快適に過ごすための免疫力に関係している部位を重点的に刺激していく動作で構成しています。普段の運動では届かなかった部位にも刺激が行き届く動作もあり、初めて伸ばす筋肉や関節もありますが、身体を傷めない運動の原理原則のとおり初めは小さくてゆっくりした動きから、少しずつ可動やスピードを上げていくことを心掛けて頂けると、運動効果がより高まります。リンパと血流は動かしていないところを中心に滞りやすく、周りの筋肉も硬くなりがちです。普段の姿勢では滞っている部位に少しの刺激でも与えてあげると、全身のリンパと血流の活動を高めることができます。今回のシーズンストレッチを積極的に行い、待ちに待った秋を快適に心地よく過ごしましょう。

今回の動作：玉入れの動作【上半身のほぐし】



①掌を正面に向けて、胸の前に用意します



②右腕からゆっくりと左斜め上に向けて伸ばします。そして戻します



③左腕もゆっくりと右斜め上に向けて伸ばします。戻します

※腕を伸ばす時には、「スー」と声を出しながら行いましょう。

※左右交互にゆっくりと4回を行いましょう。4回を1セットとして、2セット行います。

効果

- 首、肩の筋肉をほぐす
脇のリンパと、鎖骨の下にある動脈・静脈に効果的に働きかけます。そうすることで、腕に流れる血流が改善し、首や肩の筋肉がほぐれやすくなります。
- 抵抗力が高まる
胸腺(鎖骨の下に位置している)という臓器が胸腔に存在し、T細胞の分化、成熟など免疫機構に関する働きをしています。この場所を刺激することで、抵抗力が高まります。

永井先生からのワンポイント!

この動作は、声を出しながら行う事で効果を高めます。特に今回の「スー」の響きは、東洋医学の陰陽五行論で肺と大腸の働きを高めると言われています。恥ずかしがらずに大きな声を出していきましょう!

