

2つ目の動き

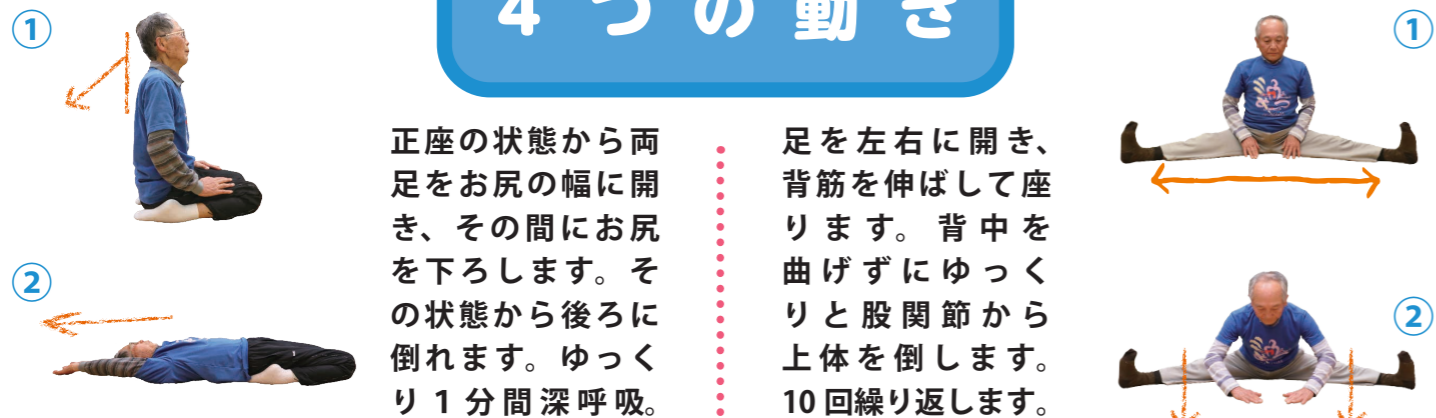
両足を伸ばして座り、足首を鋭角に立てます。膝を伸ばしたまま股関節から上体を前に倒します。10回繰り返します。



1つ目の動き

両足の外側面を付け、足の裏が上を向くように座ります。そのままゆっくりと股関節から上体を倒します。10回繰り返します。

真向法体操の4つの動き



正座の状態から両足をお尻の幅に開き、その間にお尻を下ろします。その状態から後ろに倒れます。ゆっくり1分間深呼吸。

足を左右に開き、背筋を伸ばして座ります。背中を曲げずにゆっくりと股関節から上体を倒します。10回繰り返します。

4つ目の動き

3つ目の動き

真向法体操を体験してみませんか

期 日 2023年6月11日

受付 9時30分
開始式 10時00分
体操開始 10時10分
終了 12時00分

会 場 錦江町総合交流センター

募集人数 100人

※参加者は申し込み順で、定員になり次第締め切ります

参加申込方法

所定の「参加申込書」及び「参加同意書」(18歳未満の者が参加する場合のみ)に必要事項を記入の上、2023年5月8日までに、下記宛に持参または郵送、メール、FAXのいずれかの方法でご提出ください。

申込先

錦江町教育委員会教育課 かがしま国体室 〒893-2392 鹿児島県肝属郡錦江町城元963番地
TEL: 0994-22-2303 FAX: 0994-22-0054 E-mail: kokutai@town.kinko.lg.jp

参加資格

- (1) 原則として、鹿児島県内に在住、在勤、在学している小学生以上の者
- (2) 簡単な体操ができる者
- (3) 参加者に同行もしくは介助が必要な場合には、同行(介助)者氏名と競技役員等が配慮すべき事項について、参加申込書に必ず記入すること
- (4) 全身を使う柔軟体操ですので、車イスの者は事前に相談すること
- (5) 18歳未満の者が参加する場合は、保護者の同意を必要とする
- (6) 小学生3年生以下の参加者は、保護者同伴とする



燃ゆる感動 かがしま国体

デモンストラーションスポーツ 真向法体操



今年開催される「燃ゆる感動かがしま国体」で誰でも参加できる「デモンストラーションスポーツ」。本町では6月11日に真向法体操が行われ、参加者の募集が4月から始まっています。特別な道具は不要で、どこでも、誰でも簡単にできる健康体操である真向法体操についてお伝えします。

日常生活で歪んだ下肢の関節や靭帯を改善し、健康な身体づくりを
骨盤の土台にある股関節と、それを支えている靭帯は常に強いストレスにさらされており、時には数百キロもの負荷がかかることもあります。このストレスの中で、股関節や靭帯が硬くなり、歪んでしまうと、全身にも歪みが生じる程、股関節は身体にとって重要な部分。
さらに、身体の筋肉は約70%が下肢(臀部・脚部)にあると言われ、この筋肉内には多くの血管が存在し、大量の血液やリンパ液を蓄えています。しかし、この筋肉が疲労や使われなくなると、全身の循環が悪くなり、足のむくみや身体のだるさなどの悪影響が出てきます。
真向法体操では、股関節を中心に周辺の靭帯や下肢の筋肉を呼吸に合わせて動かし、歪みの改善を行います。体調不良・腰痛・肩こり・血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢の改善、心身のリフレッシュなどの効果が期待できます。
4つの簡単な動作を1日3分間
誰でも、どこでも行える簡単体操
真向法体操は、福井県の長井津(ながいづ)さんが昭和8年に創案した90年の歴史を持つ健

康体操です。「真向法」には物事に対して真つ向に取り組む、または、人生を前向きに生きるために健全な心身を養う意味が込められています。
4つの動作(次のページで紹介)から構成され、1日3分間で行える簡単な運動となっています。「1日1ミリ伸ばす」気持ちで無理をせず、自分のペースで気長に続けやすい体操です。また、特別な道具も必要なく、子どもから大人まで年齢や体力に関係なく、どなたでも、畳1枚ほどの場所があればどこでも行うことができます。



真向法体操 実行委員
小川 道興 さん

真向法体操 実行委員長
久保 幸雄 さん