

軸を作ってイキイキ元気！

廣戸聡一の

JIKU体操

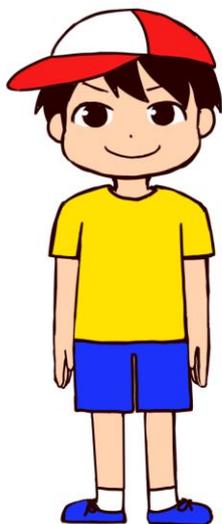


ヒトは、軸を作って動くことでイキイキとした日常生活を送ることができます。
軸とは、骨を揃えて、地球の重力と仲良く付き合うためのコツ(骨)なのです。
JIKU体操で骨をしっかり揃えて、最高の軸を作りましょう。
軸を作って、イキイキ健やか、元気いっぱいの生活を送りましょう！

JIKU 体操を楽しむために
全身の力を抜いてリラックスしましょう。
身体全体でリズムを感じましょう。
動作のタイミングが他人と違っていても気にせず、自分に心地良いリズムで、
楽しんで動きましょう。

各体操説明

〔きちんと立つ〕 0:00



土踏まずで地面をしっかり踏みます。
腰の骨と肩甲骨が垂直に立ったイメージを持ちましょう。
土踏まずの上に頭がしっかり乗っていることを感じると、
身体が安定します。

〔深呼吸〕 0:22



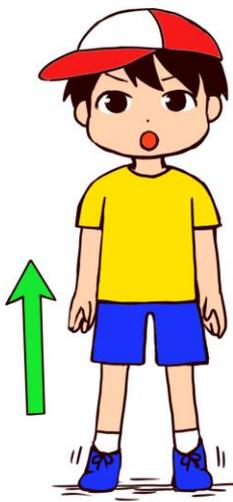
口と鼻を両方使って息を吐き吸いし、深呼吸をしましょう。
頭が真上に上がっていくように全身を使うと、安定して
大きな呼吸ができます。

【前屈】 0:46



上半身を倒して前屈します。
リラックスして、全身の力を抜きましょう。
両手を土踏まずに向かって降ろしていくように
下げていきましょう。

【かかと上げ】 1:06



リズムに合わせて、水平になっている土踏まずを
垂直に立てていきます。
足裏を後ろの人へ見せるように立てるイメージを
持つと、身体が安定します。

【左右ステップ】 1:20



リズムに合わせて、身体全体を真上に伸び上げ
ながら左右にステップしましょう。

[ジャンプ] 1:35



土踏まずを垂直に立てるようにイメージしながらジャンプすると、高く安定して跳べます。
脚だけでなく上半身も柔らかく動くことを確かめながら跳びましょう。

[鉄棒を握って] 1:56



鉄棒を握った手を宙にピン止めしたように動かさず、前後にステップします。
手足だけでなく、全身の力を上手く抜くとスムーズに動けます。

[柱からピョコ] 2:07



手の平だけを宙にピン止めして、全身を左右に動かします。
特定の部位だけでなく身体全体を柔らかく動かしましょう。

[机に隠れて] 2:19



机に置いた両手だけを宙にピン止めして、
全身を上下させます。
身体のどこかに無理な力みがないように柔らかく
動かしましょう。

[キック] 2:30



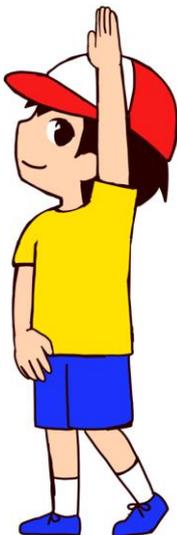
地面に着いたほうの脚の上に軸を作るイメージ
を持って左右交互にキックします。

[手足回し] 2:44



左右の手足の対角同士を大きく回していきます。
胴体を動かすことで手足が動くことを感じましょう。

[センターライズ] 3:10

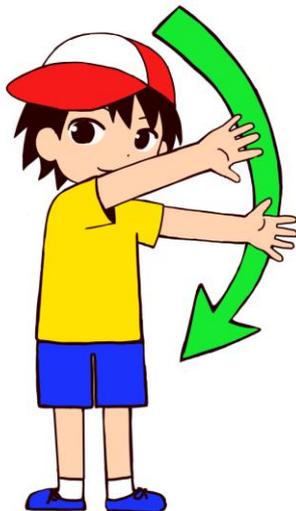


土踏まずの上に頭をしっかりとせて、片方の手を真上に伸ばしていきます。

同時にもう片方の手を垂直に下ろしていきます。

身体全体で垂直をイメージして行ないましょう。

[窓ふき] 3:26



両手の平を前に出し、目の前に大きな窓ガラスをイメージして両手を回しながら拭いていきます。

目の前のガラスが垂直に立っているイメージを保ちながら全身を使って両腕を回していきましょう。

[背骨ユラユラ] 3:41



両足の土踏まずでしっかり地面を垂直に踏んで、身体全体をユラユラと前後左右に揺らしていきます。

頭が土踏まずの上にしっかり乗って動かないように意識しながら、全身の身体を抜いていきましょう。

[深呼吸] 4:08



頭が真上に上がっていくイメージで、大きく深呼吸します。
口と鼻で同時に息を吸ったり吐いたりしていきましょう。

[前屈] 4:25



身体全体から力を抜きましょう。
両手を土踏まずに向かって降ろしていくように
下げていきましょう。



考案指導 廣戸 聡一 (REASH 理論創案者)

構成 三室 毅彦
遠藤 隆宜

モデル 田畑 陽子

プロデュース East West plus



music OFFICE HIGUCHI



イラスト 高橋 結希