

ゆる体操 BASIC 10 for ウォーキング

疲労回復・故障の予防と
疲れにくい身体づくりのために



ゆる体操・ゆるウォークの指導には、
NPO法人日本ゆる協会の公認資格または使用許可が必要です。

教室、指導資格についてのお問合せ先：NPO法人日本ゆる協会

〒113-0033 東京都文京区本郷3-24-6 AXIS本郷3F

TEL: 03-3817-7725 (10:00~18:00 日・木定休) / <http://yuru.net/>

ゆる体操の効果上げるための注意点

- 1) 頑張らないで気楽に。
- 2) 「ダラー」とつぶやきながら全身をゆるませて。
- 3) 擬態語をつぶやきながら。
- 4) 自分の身体に意識を向け、気持ちよさに浸りながら、気持ちよいとを感じる範囲で。
- 5) 病気や障害のある方は、医師に相談の上、ソフトにデリケートに慎重に。

- (1) 腕、肩まわりの筋肉がゆるんでいる
→④手首プラプラ体操
⑤肩ユックリ回し体操
⑥腕プランおじぎ体操

- (3) センターがしっかり通っている
→①腰モゾモゾ体操
②すねプラプラ体操
③ひざコソコソ体操

- (5) かかとで着地、重心移動もなめらかに
→⑦踵クルクル体操



- (2) 大腰筋が十分に使われている
→①腰モゾモゾ体操
③ひざコソコソ体操
⑧腰クネクネ体操
⑨しゃがみ背腰ガラ体操

- (4) 前ももが抜けてもも裏がビシッと利いている
→⑩ウッススリ体操

1 腰モゾモゾ体操

腰の疲労解消と腰痛予防に

仰向けになり、両膝を立て、両足を腰幅に開き、全身の力を抜く。「モゾモゾ」つぶやきながら、腰を軽く床にこすりつけるようにモゾモゾ動かして、腰が解きほぐれるようにゆるめる。



2 すねプラプラ体操

ガニ股・O脚の改善とソフトな接地に

両膝を立てて、左脚に右脚を無理のない範囲で深めにかけ、全身の力を抜く。「プラプラ」とつぶやきながら右のひざから下を振りのようにプラプラ振り、すねの外側が解きほぐれるようにゆるめる。脚を組み換えて同様に。



©2010 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

3 ひざコソコソ体操

下腿の疲れを取り、楽に脚を上げる

両膝を立てて、左膝に右のふくらはぎを寄せ、全身の力を抜く。「コソコソ」とつぶやきながら、右脚を上下に小刻みに動かして、ふくらはぎの痛気持ちいいところが解きほぐれるようにゆるめる。脚を組み換えて同様に。



① 気持ちよく
② 気持ちよく

4 手首プラプラ体操 ウォーキング中の リラックスに

- ① 手から手首を、「気持ちよく」とつぶやきながらさする。
- ② 「プラプラ」とつぶやきながら、手から手首をプラプラさせ、気持ちよく解きほぐれるようにゆるめる。



©2010 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所