

# カラダをほぐして、ココロもほぐす

カラダとココロは表裏一体！ココロが硬くなるとカラダも硬くなる…  
手軽にできる体操でカラダもココロもほぐしましょう



## \*「心地よい」と感じられる程度、「頑張らない」のがほぐすコツ

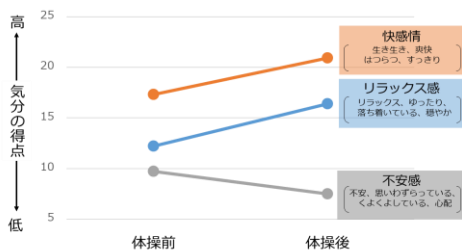
フェルデンクライスメソッド※を活用した簡単にできる背中・体側ほぐし体操をご紹介します。動きやすい「基本」動作の後にちょっと動きにくい「応用」動作を行うことで、日頃はあまり活動していない脳から筋肉への回路が刺激され、スムーズに動くようになります。限界まで動かさず、滑らかな動作で行うのがポイントです。

※フェルデンクライスメソッドとは  
心と身体の双方にわたって無駄な緊張が解きほぐされ、もてる能力を発揮することが可能となるメソッド

## \*滑らかに動くと気分も良好に

リラクゼーションについて学ぶ講座の参加者296人の方を対象に、心地よく動くカラダほぐし体操前後のココロ（気分）の変化を調べました。全体的にスッキリした気分やリラックス感が高まり、不安感が低くなっていました。

### ココロ（気分）の変化



リラクゼーション講座参加者データ

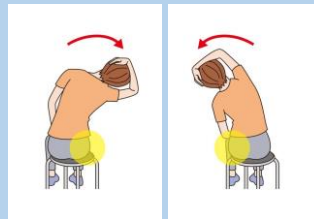
### 「カラダほぐし体操」背中や体側の動きをスムーズにする

呼吸を止めずに、楽に動く範囲でゆっくり行いましょう

捻り

椅子に浅く座り、足を肩幅に開き、左手を太腿の上に置き、右手は頭頂部から反対側の耳に触れるように乗せる

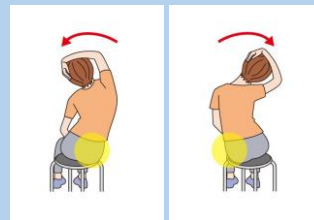
基本



- ① お尻へ荷重をかけた方に上半身を傾ける
- ② ゆっくり5往復したら、手を反対にして行う

※頭を引っ張らない

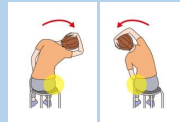
応用



- ① お尻へ荷重をかけた方と反対側に上半身を傾ける
- ② ゆっくり5往復したら、手を反対にして行う

※頭を引っ張らない

確認



再度、基本動作を行い、スムーズに動けるようになったかを確認しましょう

※荷重とは・・・体の重さをつけること

参考：フェルデンクライスメソッド



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
ウェルネス開発室

小野寺 由美子 博士 (スポーツ健康科学)

#### ■主な資格

Exercise Physiologist (アメリカスポーツ医学会認定)  
健康運動指導士 (健康・体づくり事業財団認定)  
フェルデンクライスメソッド・プラクティショナー  
(国際フェルデンクライス連盟認定)



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2020年7月14日

発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階

電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>