

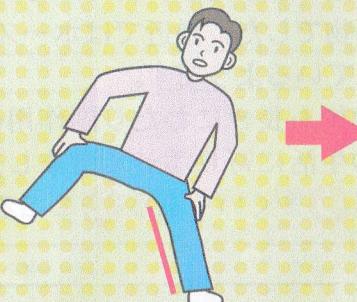
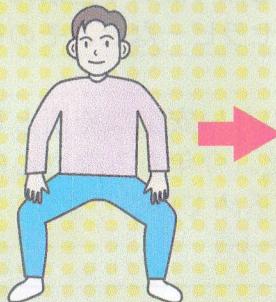
相撲健康体操でストレッチ&トレーニング



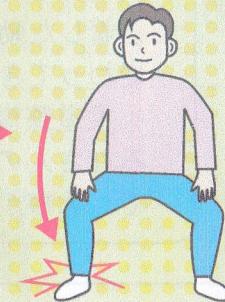
最近は外国人力士の活躍が目立ち、日本人力士の奮起が期待される大相撲。相撲の稽古というと厳しいトレーニングを思い浮かべますが、力士でなくても相撲の稽古を取り入れた運動で気軽に健康を目指すことができます。今年は力士を見習って、相撲健康体操で体力と柔軟性を身に付けてみてはいかがですか。

四股の型

1. 背筋を伸ばし、両ひざを直角に曲げる。足先は斜め前の45度。
2. 左に体重移動し、軸となる左足を伸ばしながら右足を上げ、左ひざが伸びきったところで静止。



3. 右足を元の位置へ力強く戻す。



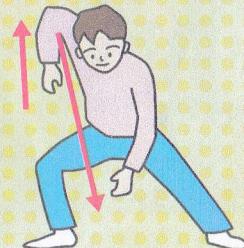
攻めの型

- 右手を伸ばすと同時に右足に体重移動する。伸ばした手の先を見て、左手は脇をしっかりとしめる。



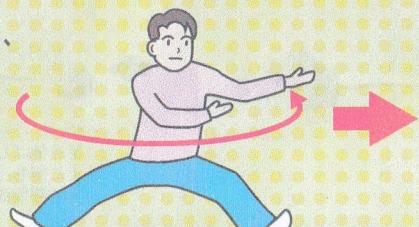
防ぎの型

- 右へ体重移動しながら右ひじを上に上げ、左手と一緒に真下に落とす。

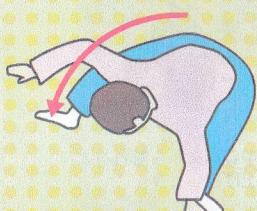


腰割り

1. 足を広げて座り、両手を前に出し、左右に振り、身体をねじる。



2. 息を吐きながら体を前に倒す。



相撲健康体操では相撲のトレーニングで養うバランス力を鍛えることができます。また柔軟性も養うことができますので、身体が固いという人はぜひ試してみてください。