

■居合とストレッチ

A. プロローグ

居合を初めてこの4月でちょうど満1年を迎えました。5月からは新元号『令和』に変わります。初めて刀剣（居合刀）を手にし、一端の剣士^{いっばし}気取りで真向斬りとばかり頭上から刀を振り下ろしたとき、その慣性重量というか重さ（約800gr）に引き回され、ヨロヨロと体のバランスを崩しそうになったものです。

『それでは人は斬れません。腹を突き出すような気持ちで刀を振らなければなりません。』

幾度となく聞いた先生の声に励まされ、刀を振り下ろしたときに臍が少し前にでて、背筋はピンと伸びている姿を浮かべながら稽古を重ねていますが、牛歩の歩みです。

小生の場合、刀の振りによる遠心力とバランスをとるため腰や肩、腕などに結構負担がかかります。居合では普段使わない筋肉を結構使っているようで、負担を強い筋肉はストレッチなどで緊張緩和（リラックス）させてやらないと疲労が溜まっていくことになるわけですが、ズボラな小生は before/after 一切やらず、

『居合は自分の置かれた“状況の急変”に咄嗟に対処するものです。スポーツでは練習前の準備運動を行います、居合では“準備”の運動そのものが意味を持ちません。』

という先生のご指導を、自分に都合のいいように「居合では一切準備は不要」と拡大解釈したこともその背景にあります。ということで、腰や肩、腕などが凝ってきたときにはサロンパスで対応といった調子で今までやってきました。しかし、そのツケは必ず回ってきます。桜も散り始めた頃、たまたま風邪を引き、2日間ばかり寝込んでしまうことに。今までは風を引いたら布団にくるまって全身に汗をかけばスッと治っていましたが、今回ばかりは少し様子が違う。う～ん、どうも様子がおかしいなあ。。。といろいろ思い巡らし、スッと腑に落ちた結論が「筋肉の蓄積疲労による免疫機能の低下！」。早い話、筋肉のケアを怠った今までのツケが回ってきたということ。それならば... ということで、遅ればせながらも疲労した筋肉をほぐす体操をやろう！ということに目覚めた次第です。

※**蛇足の補足**：「健全な精神に健全な肉体が宿る」ではないですが、姿勢が悪いと病気になりやすいとよく言われますね。人間には体を動かすための筋肉（骨格筋）が約400個あり、一歩進むのには約200個の骨格筋が連携動作していると言われます。体の平衡はこれらの全身の筋力のバランスによって保たれています。何らかの原因で体に歪みがでると、平衡を保つために無意識の内に筋肉によってバランスをとろうとしますが、こういう状態が長期にわたると筋肉も緊張しっぱなしで凝り固まった状態になり、ここから肩こりや腰痛、頭痛、疲労など様々なシグナルが現れてきます。このようなアンバランスはまた、筋肉と連動している骨格にも影響を与え、それが体の歪みの固定化につながります。そうすると、血液（白血球は体を守る免疫細胞）やリンパの流れがスムーズにいかなくなり、ひいては内蔵にも影響がおよび、本来人間のもっている自然治癒力が低下し、病気になりやすい身体になってきます。くれぐれもご用心、ご用心！

姿勢が悪くなる→筋肉のバランスが乱れる→体調不良が現れる→内臓機能が低下する
→自然治癒力（免疫力）が落ちる→病気になる

B. 筋肉ほぐし Method

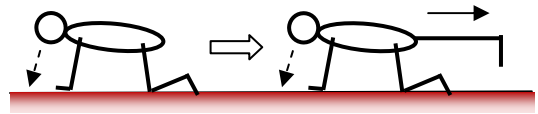
さて、前置きはこのくらいにして、早速筋肉ほぐし Method を紹介していきます。これは「腰の痛みがみるみる消える100のコツ」「背骨のゆがみ直し100のコツ」の中から、ズボラな自分が短時間で手軽にできる Method を選びました。もっと他の方法も含めて詳しく知りたい方は上記の本などを参照されればいいでしょう。継続は力なりで毎日継続していくことが肝心です。それと有酸素運動なので必ず「息」は止めないことにも注意してください。それでは

= Let's Start! =

●膝伸ばし：太ももの前とお尻の筋肉を鍛える

1. 肩幅よりやや広めの位置に両手足をついて床に四つん這いになる。このとき背中が反らないように注意。

一日に左右交互各5回～10回



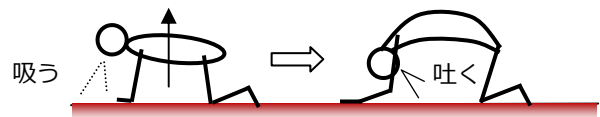
2. お尻の筋肉を意識しながら片足ずつ、息を吐きながら3～4秒間で膝を伸ばす。伸ばしきったら息を吸い、足を戻す。

●背骨丸め、背骨そらし伸ばし：背骨の歪みを取り腰椎のねじれを直す

(1) 背骨丸め

1. 四つん這いの状態からスタート。手足は肩幅に開いて視線は下に。そして思いっきり息を吸い込む。
2. 顔を下に向け、腰を上を持ち上げるようにし、息をゆっくり吐きながら背中を丸めていく。息を吐ききったら力を抜く。

(1) 一日5回 猫みたいに

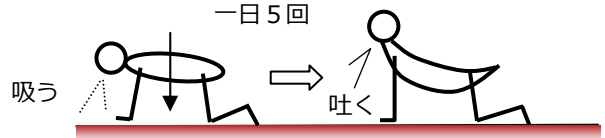


(2) 背骨反らし

1. 肘が曲がらないように注意して四つん這いになり、思いっきり息を吸い込む。
2. 息をゆっくり吐きながら頭を上に向け、胸を張るようにして背中を伸ばす。息を吐き切ったら力を抜いて。

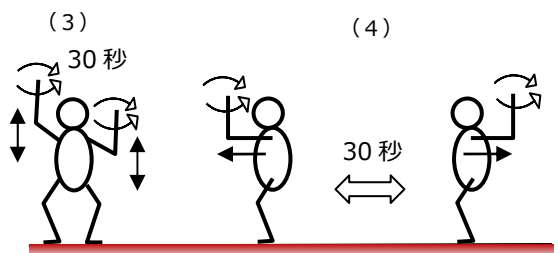
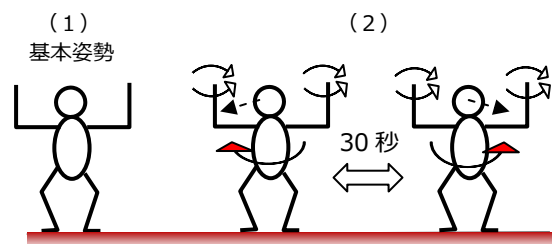
(2)

一日5回



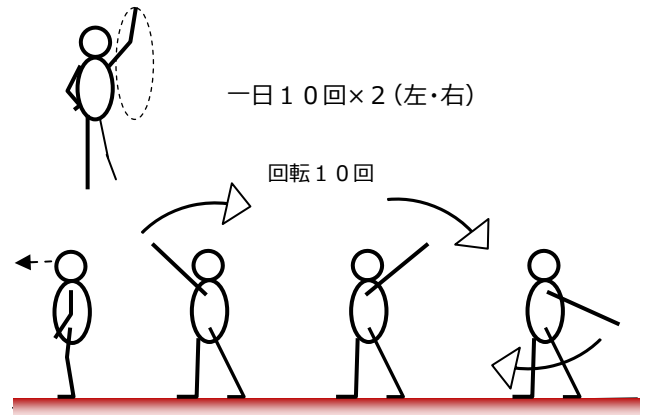
●キラキラ骨盤ダイエット：骨盤の歪みを矯正し、贅肉を振り落とす

1. 両足を肩幅より少し広めに開き、両膝を軽く曲げる。そして、両腕を上げて、両肘を直角に曲げる。
2. キラキラと星が光っているかのように両腕を回しながら、腰を左右に回転させる。これを30秒おこなう。
3. キラキラと星が光っているかのように両腕を回すと同時に、両腕を左右交互に上下させる。これを30秒おこなう。
4. キラキラと星が光っているかのように両腕を回しながら、胸を反らすようにして、できるだけ両腕を後方に引く。そして、両腕を前方に戻す、これを30秒間おこなう。



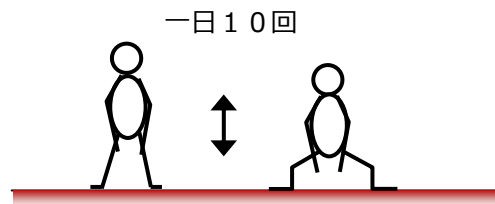
●背筋伸ばし：肩こり解消

1. 首が出ないように背中を真っ直ぐに保って立つ。
2. 上半身の姿勢を保ったまま、腰に手を当て片足を前にだす。
3. 前に出した足とは逆側の腕を、肩甲骨から大後ろ向きに回す。10回。腕と足を入れ替えて、逆側も10回おこなう。



●腰割り：股関節周辺の筋肉を鍛える

1. つま先をなるべく外側に開き、肩幅以上に両足を開いて立つ。背筋はきちんと伸ばす。
2. 背筋を伸ばしたまま、腰を膝の高さまでゆっくり落とししていく。つま先と膝頭は同じ外側方向を向くようにする。

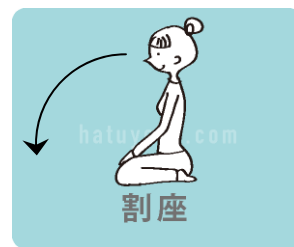


●割座のポーズ：股関節の調整、背骨の歪みをとる

これはヨガの割座のポーズ

1. 正座をした状態で膝をできるだけ広げる。息を吸いながら腰を伸ばす。足先をお尻につける。
2. 手を床につけながら、息を吐きながらできるだけ上体を前にゆっくりと倒す。10秒キープ。ゆっくりと上体を起こす。3回繰り返す。

10秒キープ×3回/日



C. エピローグ

いかがでしたでしょうか？ この Report は小生の個人体験がベースになっていますので、どなたにも通用するというものでもないと思います。そのようなつもりでご笑読いただければ。。。

いずれにしても、これから「筋肉ほぐし Method」を毎日続けていこうと思っています。その成果がわかるのには最低3ヶ月くらいの期間が必要でしょう。また3ヶ月後に改めて Report したいと思いますので、お楽しみに。それでは～。

*See You Later
Good Luck!*