

今の機会にこそ、「習慣づけ」の意識を！

コロナ禍では、目に見えて運動の機会が減っています。私自身も、私の周りからも、「運動しないから、どんどん太っちゃって・・・」なんて声（悲鳴？）が聞こえてきます。でも、「ピンチはチャンス（いい機会！）」のばず！

どうせ始めるなら、「生涯使える身体技法」のススメ

通勤・通学のシーンを思い浮かべてください。以前は定期的に（半強制的に？）歩いていた時間、自転車を漕いでいた時間がスッポリなくなったという人も多いのではないのでしょうか。そして身体の「重さ」を実感してくるようになると、「運動しなきゃ・・・」「何かは、しなくちゃ・・・」と考える人たちが・・・。

ここで提案するのは、いきなりキツイ運動やスポーツをしようと思わないで！ということ。どうせ始めるなら、「生涯続けられること」を、そして「簡単に始められること」を、さらに「応用性・汎用性があること」を。

後々、運動・スポーツをしたときにも使えるワザ（身体技法）を身につけておいてはみませんか？
オススメは、『丹田呼吸法』。横隔膜を意識するので、ポッコリお腹にも効く、スグレモノです。



意識が身体に根付くまで、どれくらいかかるの？

当たり前ですが、呼吸なんて、私たちはいつもしています。ただし、これを「意識する」と「無意識にする」ことは、決定的に違います。毎日の何気ない呼吸の習慣を、「『意識する』習慣づけ」にしてみませんか？

これはトレーニング・ジャーナルの小窓に出た記事ですが、ピラティスを例に、約12年続けた高齢者は、新規入会の30,40代と変わらないか、強いくらいだと言われます。まさに「継続は力なり」。ピラティスやヨガ、呼吸法にしてもそうですが、意識が身体に根付くまでに半年から1年はかかります。身体技法の習得には、それ相応の修行期間が必要といったところでしょうか。けれど、一度習慣づいたことは、なかなか忘れません。

今こそ、善き習慣づけを始めるチャンス（いい機会）を、活かしてみませんか？

「習慣づけ」にもおすすめ、ラジオ体操！

テレワークを採用する企業のなかに、社員が一齐にラジオ体操をする企画があるそうです。

<https://www.sankeibiz.jp/business/news/200806/bsc2008060500002-n1.htm>

この記事では、社員2000人に対して一齐に朝のオンラインラジオ体操を実施しているそうです。

そのおすすめポイントを探りました。



全身のすみずみまで隈なく動くように作られています

小学校の運動会や夏休みの行事としても馴染み深いラジオ体操。いい加減に実施するとあまり疲れないかもしれませんが、本来の動き方にしがってやってみると、実はかなりの運動量があります。本学「健康・スポーツ実習（リズムエクササイズ・ボディワーク）」講師で、ラジオ体操指導委員でもある平井孝子先生によれば、「音楽に合わせて、バランスよく全身のすみずみまで動くように作られているため、ふだんの生活の偏りや身体のゆがみ、くせに気づき、修正していくことができます。すべての動きを全力で実施すると、1曲終わるころには息が弾むくらいの運動量があり、動的ストレッチ効果だけでなく、有酸素運動の効果も期待できます。」とのこと。

1日3分、「習慣づけ」にもぴったりです

毎日時間を決めてやってみましょう。1曲3分程度、授業や課題の合間にも十分実施できますね。

ラジオ体操第一 <https://youtu.be/ArhEvPtrXHM>

ラジオ体操第二 <https://youtu.be/32u25Mb4V1E>

みんなの体操 <https://youtu.be/V6I36YvueK4>

※ いずれの動画も、NPO法人全国ラジオ体操連盟ホームページで公開されています。

