



1 正しい姿勢、まっすぐ立つ、体幹から足まで力が伝わる姿勢

- ★耳垂・肩峰・大転子・膝関節前部・外果の前部 2~3cm を結ぶ線が地面に対して垂直に並ぶ
- ★壁に背を向けて立ち、踵・ふくらはぎ・お尻・背中・後頭部をつける。腰は壁から手の平一枚離れる程度

★骨を揃えることで軸が作られる。・・・体軸

①-⑤の5つの重要関節を3/5以上垂直に揃えることで身体は安定し動作をコントロールしやすくなる

- ①首のつけね・・・頸椎7番と胸椎1番の接合部
- ②みぞおち・・・胸椎12番と腰椎1番の接合部
- ③股関節・・・骨盤と大腿骨
- ④膝関節・・・
- ⑤足底・・・土踏まず

★背骨を積み上げて立つ姿勢をして、天と地を意識して立つ・・・正中線



2 呼吸

★胸式呼吸 一般的に日中息を吸うと胸のあたりが膨らむ早く浅い呼吸
肋骨を広げて胸に空気を取り入れる・・・吸う息に重点を置くことで交感神経を刺激

★複式呼吸 睡眠時やリラックス時、域を吸うときにお腹が膨らむ、吐く息に重点をおきお腹まわりに筋肉を動かして副交感神経を刺激
息を吐くときにお腹を引っ込めて、息を吸うときにお腹を膨らませる。

★逆腹式呼吸

- ① 肺の中の空気、息を吐き切る。体のちからを抜いてできる限りリラックス
ゆっくり鼻から息を吸い、お腹をへこませる。
- ② 息を吸いきったら、お腹を緩め静かにゆっくり息を吐く（へこませたお腹が膨らむ）



参考文献

高岡秀夫著 センター・体軸・正中線
高橋佳三監修 古武術で運動能力がどんどん上がる本 等

●出席率 80%を目指しましょう！

第 3046 回例会 出席報告		
会員数	出席数	出席率
34(32)名	19名	59.38%

●今後の予定

12/28(水)	クラブ定款休会
1/4(水)	クラブ定款休会
1/11(水)	16日(月)に変更 鹿児島市内RC新春合同例会

市内ロータリークラブのプログラム 記帳メークアップ★11:30~12:30 ☆17:30~18:30

RC	例会日	プログラム	例会場	RC	例会日	プログラム	例会場
東	12/22(木)	☆例会取消	ホテルレクストン 鹿児島	令和	12/26(月)	クリスマス例会	ホテルレクストン 鹿児島
北		23日クリスマス家族会18:30	アートホテル	東南	12/27(火)	★クリスマス家族会	サンロイヤル
サザン		例会なし	ホテルレクストン 鹿児島	城西		例会なし	ホテルレクストン 鹿児島
鹿児島	12/23(金)	会員卓話 森田会員	山形屋	西	12/28(水)	年末休会	山形屋
アガミ		例会なし	鹿児島大学	西南		クラブ定款休会	ビエント
中央	12/26(月)	★クラブ定款休会	山形屋				