真向法（まっこうほう）の4つの体操

真向法は、昭和のはじめに長井津（ながい わたる）が考えた、座って行う4つの体操です。股関節を中心に、息を吐きながらゆっくり体を倒します。4つ続けても3分ほどです。

注意
- 痛みやしびれが出たら中止し、次回お知らせください
- はずみをつけず、息を吐きながらゆっくり倒します。倒れる角度には個人差があります
- ひざに不安のある方、人工関節の方は、1・2・3だけにしてください



1　足の裏を合わせて前へ　10回

足の裏を合わせて座り、かかとを体に引き寄せます。息を吐きながら背中を伸ばしたまま上体を前へ倒し、吸いながら戻します。

ねらい：股関節の内側とお尿のまわりをゆるめる



2　脚をそろえて前へ　10回

両脚をそろえて前に伸ばし、つま先を天井へ向けます。ひざを伸ばしたまま、息を吐きながら前へ倒し、吸いながら戻します。

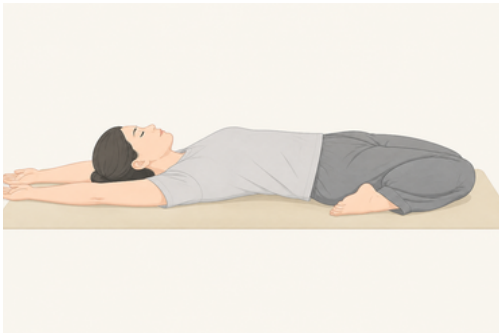
ねらい：ももの裏とふくらはぎを伸ばす



3　脚を開いて前へ　10回

両脚を無理のない広さで左右に開き、つま先を天井へ向けます。息を吐きながら前へ倒し、吸いながら戻します。

ねらい：ももの内側と股関節のまわりを伸ばす



4　割り座で後ろへ　1分ほど

正座から両足を外へ開いてお尻を床に下ろし、両手を後ろについて、ひじ、背中の順にゆっくり倒れます。両腕を頭の上へ伸ばし、楽に呼吸します。起きるときは横向きになってから。

ねらい：ももの前とお腹の前側を伸ばす

真向法の詳しい指導は、公益社団法人真向法協会で受けられます。

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206