

柔道整復師から学ぶ

♡ コツコツ健康術 ♡

第十五回 掛け声でシャキッと、けが予防

柔道整復は、柔術の活法(注)に端を発しています。名称に「柔道」がついているのもそのためです。学生のころ、柔道の授業で乱取りの最中、先生からよく「技をかけるときは気合いを込め、エイツ！ と、掛け声をかけるように」と指導を受けました。掛け声を出すことで、体が気持ちと一体感をもって動き、より力が発揮されるからです。

人は声を出しているとき、必ず息を吐いています。この状態では体が硬くならず、次の瞬間、柔軟に力を発揮できるようになるのです。

日常の動作でも、例えば立ち上がるときや階段を上つたりする際に「よいしょ」「それっ」などの掛け声を出す方は多いようです。これは掛け声をかけた瞬間、力が入りやすくなること

を無意識に知っているからでしょう。

暑い季節は、つい運動不足になり、動作も緩慢になりがちです。そんなときは掛け声を出し、気持ちと動作に一体感をもって行動すると、不意のけが予防の一助になると思います。大きな声は周囲の迷惑になると気になる方は、小さな声でも効果はあります。試してみてください。

(群馬県・関尚之)

