

自彊術

自彊術（じきょうじゅつ）は、ラジオ体操が始まる前からあった日本の健康体操で、健康維持・健康回復を目的にしています。 畳1畳分のスペースで老若男女を問わず 病気の人、元気な人も 自分の体調に合わせて出来る体操です。

体操は31の動作から出来ており、頭のおへんから足指の先まで全身の関節をくまなく動かすように組み立てられています。動作の一つ一つはそれぞれの効果があり次の動作に繋がるものなので、全てを行うことが望ましいのですが、お試しに、簡単に単独でも出来る第16動（下記）をご紹介します。



第16動 直立して両腕を同時に上下する

「用意」でかかとをつけて、つま先を60度を開く。（気をつけの姿勢）

「イチ」の号令で両腕を耳につくくらいまっすぐ伸ばす。

「ニイ」でうしろに高くはね上げるように両腕を振りおろす。

40回。

この記事に関するお問合せ先：

ケイブ俊子（スコットランド在住、自彊術中伝指導）

連絡先 toco@scarygliders.net（日本語、英語）

2020年4月11日記事 JSC