



世界への
プレゼントに
なろう

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

WEEKLY REPORT

No.2815 2015年9月7日

事務所 ひたちなか市海門町二丁目 8-13 ひたちなか商工会議所那珂湊支所内
 TEL.029(263)7811 例会日 毎週月曜日 12:30
 FAX.029(263)6859 例会場 常陽銀行湊支店二階会議室
 URL : <http://www.nakaminato-rc.com/>

★ 点 鐘

卯野福弥会長

ロータリーソング「奉仕の理想」

★ 出席報告

榎木直行委員長

会 員 数	32名
出 席 者	20名
欠 席 者	10名
出席免除者	2名
メイクアップ	10名
出 席 率	100.0%

★ 会長挨拶

卯野福弥会長

今晚は、創立60周年実行委員会の皆さんには
 昨晚に続いてご苦労さまです。ご案内のように
 今日はず定を変更して、藤咲久光会員と沼尻巖
 さんによる胴体力体操を例会場を飛び出し、こ
 こ藤屋ホテルにて午後6時より実施することに
 しました。

間もなく敬老の日がやってきますが、誰も
 いつまでも若くありたいという気持ちを持っ
 ています。そこで今回の例会は、私たちの健康を
 維持していくために胴体力体操を体験すること



にしました。今日は藤咲久光会員と講師の沼尻
 巖さんの動きを見て、自分も努力をすればきつ
 と体の動きが今よりはもっとよくなるというこ
 とを実感できるかと思えます。今日は自分ので
 きる範囲で結構ですから、無理をせず素敵な汗
 をかいてください。

★ 卓 話

「胴体力体操」

藤咲久光会員

この体操の創始者は伊藤昇といいます。す
 でに故人ですが、生前は坂東玉三郎をはじめ、
 パントマイム、空手、合気道、バレエなど各
 界のプロが教えを受けに来られたという、武道

家であり、沖ヨガの講師であり、何よりも「身体使い」研究の第一人者でした。

詳しいことは、インターネットで「伊藤昇」又は「飛龍会」で検索してください。私は東京都庁そばにある住友ビル・朝日カルチャーセンターで月2回飛龍会による講習を受けています。今年で5年になりました。

伊藤師は、「人間の手足の複雑な動きも胴体を元に動いていて、その大元の動きは胴体からの3つの動きでしかない」ということを発見しました。この3つの動きをより深めて、胴体を開発しすることによって、人は「自分が思っている以上の能力が発揮できる」と主張していました。

まず、「胴体の3つの動きの基本動作」各3つの動きを正しく行うことです。時間はわずか各1分、合計3分です。朝と出来たら夜寝る前の2回、投資時間は1日6分です。仕事の合間に椅子でのオフィス体操は気分転換に最高です。

私の場合は1週間で少林寺拳法の突き・蹴りの動作に変化が現れました。身体がスムーズに動くように感じられたのです。3年後、少林寺拳法で出来なくなってしまっていた正座がいつの間にか出来てきました。気が付いたら肩凝りとか腰痛とかが感じなくなっていました。この体操の効果は、一般人に対しては、「肩こり・腰痛」

とは無縁になる体換である、と言えます。しかし、本当の効果は、運動であれ、武道、舞踊、職人など専門の競技や仕事を持つ人にとっては、自分の能力のレベルアップに欠かせない必要アイテムであると、私は少林寺拳法が上達したことによって確認できました。

この体操も最初身体の硬い人には苦痛です。無理をせず「痛気持ちイイ」所までで止めることが肝要です。胴体力体操は、胴体内の関節の可動域広げ、固まった胴体を動きやすくしていくことです。たとえば、伸ばす／縮むの動きは肋骨と骨盤を引き剥がし、肩の動きを良くします。その効果で腕の動きが楽になります。丸める／反るは骨盤内の仙骨と腸骨の動きを起こし、股関節の動きがスムーズになって歩くことをはじめ、足の動きが楽になります。原因は胴体内の深層筋である「腸腰筋」を胴体力体操で活性化できたためです。

21世紀のスポーツ界は筋トレなど、エネルギー・パワーの時代から質の時代へとトレーニング法が変わってきています。この体操も器具は使わずに、人間の身体は正しく使うことが出来るとこれだけのパワーを出せることを教えてくれます。人間は本来「火事場のバカ力」という力を持っています。この力を平常時に出せるようにできる体操であると感じています。

胴体カメソッド

1. 胴体の3つの動き

→あらゆる状況でできるか？

伸ばす・縮める・丸める・反る・捻る

2. 細分化

→胴体の3つの動きを更に繊細に、鋭く

肩・骨盤

3. 仙骨

4. 胸骨

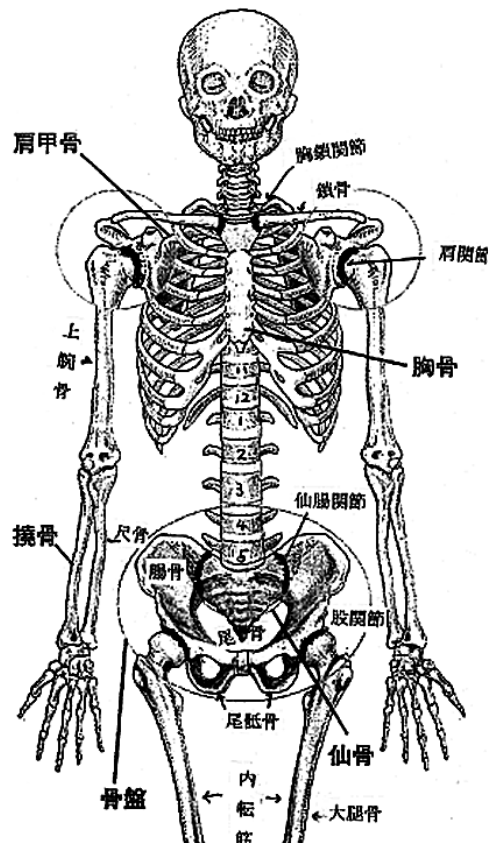
5. 股関節の捉え

→3本の軸の意識を持てるか？

6. 内転筋の意識

7. 橈骨（とうこつ）の意識

8. 中心軸の意識



背骨	
頸椎	7個
胸椎	12個
腰椎	5個
仙骨	
尾骨	

胴体の3つの動き

基本動作

動きの機能

動きの特長



伸ばす
縮める

肋骨と骨盤の間を引き離すように伸ばすと同時に、逆側は縮める。重心は伸ばす側へ

正面を保つ



丸める 反る

骨盤から背骨にかけて、胴体を丸め、反らす。背骨の一つひとつを明確に意識する。



捻る

股関節を境に胴体と足を区別して、背骨を一つひとつ捻っていく動き。胴体につられて足腰が動かないように注意する。

胴体の筋肉がより柔らかく、大きく動くようになり、手や腕の動きをよくする。

物を取る、押す、叩く、など

足の動きを全般的にアップし、しなやかな全体の動きを高める。

歩く、走る、蹴る、ジャンプ、など

胴体の動きの中でもっとも大きな力を出し、手足へ伝える。

物を投げる、打撃、など

身体の
機敏性を
生み出す

身体の
しなやかさを
生み出す

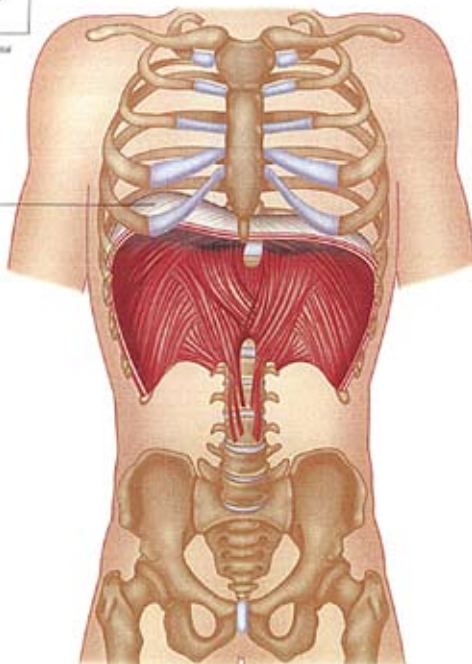
身体の
パワーを
生み出す

横隔膜 diaphragm



肋骨後端 posterior of costal cartilageの起始

横隔膜の腱中心
Central tendon
of diaphragm



内転筋 adductors



大内転筋

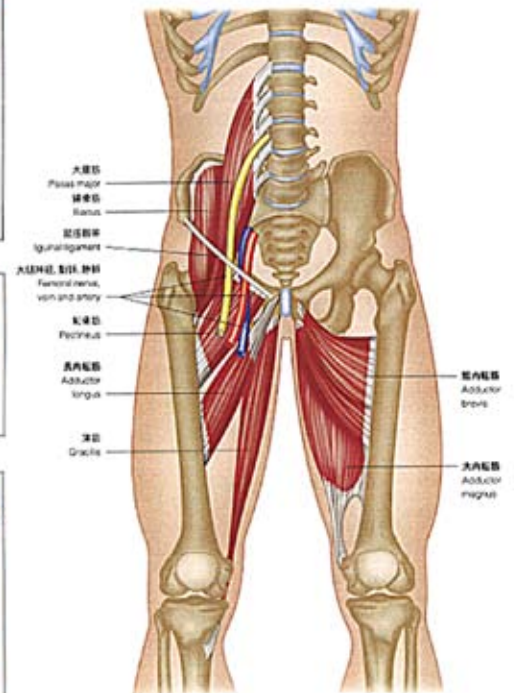


中内転筋



小内転筋

点線



大内転筋 Pectineus major
中内転筋 Pectineus
股関節 Ligament
大股神経、動脈、静脈 Femoral nerve, vein and artery
小内転筋 Pectineus
大内転筋 Adductor longus
薄筋 Gracilis

大内転筋 Adductor brevis
大内転筋 Adductor magnus



倉沢修市ガバナー 公式訪問日程

11月16日

初心にかえり新たなる一步を



「出席はロータリアンの3大義務の1つです」