

お手軽!

# 「ゆる体操」でリラックス

寒くて家にこもりがちな季節にぴったりの体操を紹介します。とっても簡単な体操ですが、続ければ確実に効果が現れます。ただしコツは頑張り過ぎないこと。のんびりとダラーッと始めてみてください。

監修：Nido・神津圭子

運動科学総合研究所（高岡英夫氏主宰）の主任研究員。2005年から東京・銀座で「ニドさんのゆる体操スタジオ銀座」を主宰。テレビや雑誌でも活躍中。著書に「ゆる体操」で気持ちよくキレイになる」（講談社）がある。



## A 腰モゾモゾ体操 効果…グッスリ眠れる

腰周りや股関節の緊張をほぐし、腰痛、冷え性を解消。副交感神経を優位にするため新陳代謝が高まり、肥満予防の効果も。就寝前に行えば熟睡でき、目覚めもスッキリします。

### ①仰向けに寝て、両ひざを立てる

仰向けになり、両手両足を軽く開き、両ひざを立てる。全身の力を抜いて、背骨が床につくようにする。



### ②腰をモゾモゾと動かす

「モゾモゾ」といいながら、腰をほぐしていくようなイメージで左右に動かす。腰を浮かせず、床にダラーッと腰をこすりつけながら行う。



## B ひざコソコソ体操 効果…体がポカポカ温まる

血液の流れや新陳代謝を促進するため、体がポカポカと温まります。足のむくみや冷え性解消に効果があり、寝る前に行うと熟睡効果も。

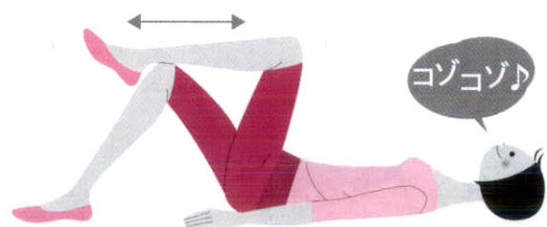
### ①ひざの上にふくらはぎをのせる

仰向けに寝て、左ひざを立てる。左足のひざの上に右足のふくらはぎをのせ、気持ちいいところを探す。全身の力を抜いてダラーッと。



### ②ふくらはぎの裏側を前後に動かす

「コソコソ」といいながら、ふくらはぎをひざにこすりつけるように、縦に動かす。1分ほど行ったら反対側も同様に。



## ゆる体操とは？

余分な力を抜いて心身ともにリラックスした状態で行う体操で、「モゾモゾ」「コソコソ」「プラプラ」など擬態語を口にしながら体を動かすのがポイント。ヨガや気功、ストレッチ、エアロビクスなどいろいろな運動法・体操法のエッセンスを融合させて取り入れている。