



【衝撃】影武流の幼少期の稽古をやってみたらとんでもないことか  
7.4万回視聴・13日前

フルコンタクトチャンネル

・コラボ等のご依頼はこちら [fullcontact.krt@gmail.com](mailto:fullcontact.krt@gmail.com) #影武流 #達人



【イス軸法】威力×捌き×健康！西山先生から教わるスワイショウの効果があった！【太極拳】  
3.5万回視聴・8日前

武術格闘家 菊野克紀の誰ソヨDOJOy

イス軸法で大人気の西山創先生と再コラボ！！武術家としても超一流な西山先生に、中国拳法の伝統的な鍛錬

今回はユーチューブで見つけた体操の紹介をしていきます。

## 『電電太鼓』

上に紹介した2つのユーチューブの動画で前半はほぼ同じ運動が紹介されていました。また、私は以前、「ゆる体操」という体操の指導員資格を持っていましたが、その中にも「まといフワリ体操」という名称で同じような運動がありました。ここでいうまといは江戸時代の火消しが使っていた纏いのことです。



上の動画内では「電電太鼓」と表現されてきました。自分の身体を電電太鼓のように動かすだけです。余計な力を入れないとか、骨盤から上は捻じらないなどに注意してテレビを見ながらでも、「30分から1時間」行うだけです。**時間が経つと、意外に力が入ってしまう**のでそこは慣れや工夫、コツを覚えるのが大事です。

自分の身体を上手に使うためには、**自分の状態を正確に把握**している方が有利です。

道具を使うというのは上達しやすいですが、自分の身体の使い方を上達させるのは難しいです。道具を使うというのは自分自身を客観的に見やすかったり、道具に慣れたりと上達が分かりやすいです。自分の身体は昔から馴染みがあるのは確かですが、身体は変化しています。

赤ちゃんの頃から考えると、体型も身体の大きさもかなり変化しています。また、歳をとっていくと身体が衰えていたり、生活・仕事で身体に癖もついていたりしています。

表面で紹介した方法はその役に立つでしょう。

◎余計な力を抜く

筋肉はセンサーでもあるので、**余計な力が入っていない(リラックスしている)**と自分の身体の状態の把握に役立ちます。

まずは自分が普段から余計な力みがあること。そのため**に筋肉が凝っていることを把握するのが大事**です。自分の状態に気付くと、自然と身体の使い方は修正していくものです。

◎姿勢・動作を「動画」で確認する

姿勢は鏡で見ても確認できませんが、鏡を見た瞬間に無意識に姿勢を整えてしまうことがよくあります。なので、スマホなどで動画に撮ってもらって確認すると正確に自分の普段の姿勢や動作を確認できます。

歳をとっても身体の使い方が上手い、または格好良い人がいます。伝統芸能や武道家、芸能人などに多い印象です。では、どのようにしていると格好良く見えるかというところですが、**余計な力みがなくて、ゆったり姿勢をとっているとか、伸び伸びと動いていると格好良くみえます。**

人の身体は気象条件や忙しさなどで毎日少しずつ違います。このような簡単な動作で自分の身体の状態を把握して、身体に使い方を上達させていきましょう。