



勝浦市太極拳サークル

美心会だより

暑熱順化

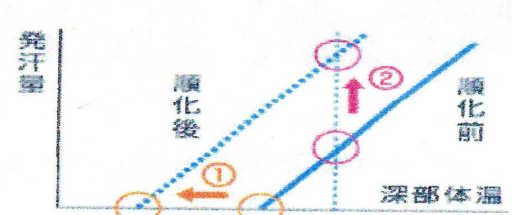
暑熱順化とは、徐々に体を熱さに順応させること。初夏の頃は、体が暑さに慣れてなく汗腺の働きが悪く体熱をうまく放出できなくて熱中症にかかりやすい。



熱中症の症状

暑熱順化すると、低い体温でも発汗が起こるようになり、同じ体温で出る汗の量は増え、最大発汗量も大きくなる。更に塩分は汗腺導管部で再吸収されることから、汗は塩分が少ないサラサラ汗になる。

▼汗の「かき方」と「質」が変わる



- ①汗のかき始めが早くなる
- ②同じ体温でかく汗の量が多くなる

出典 www.cramer.co.jp

暑熱順化の方法として、①ウォーキング・ジョギングで汗をかく（1回20分から週4日以上）。②半身浴（40℃で汗が出てから5分間）・サウナで汗をかく。③自転車をこいで汗をかく。

成人では7～10日、高齢者は2週間以上続けると効果が出てくる。水分の補給も忘れずに！

自分の体調と相談して、くれぐれも無理のないように取り組んでみては如何。

太極拳の技 連載3

二段錦(左右開弓似射雕)

<医療効果>肺活量を高め、気血の流れを良くする。下半身を鍛え、不眠症を治す。

1. 背筋はのびていますか？

2. 左足を肩幅に開く
左足を肩幅に開きます。気を丹田に沈めて呼吸を整え、「自然立ち」します。

3. 両手を上げる
左足をさらに広く開き、息を吸いながら両手を肩の高さまで上げていきます。

4. 腰を落とす
息を吐きながら両手を前に下ろし、腰を落としていき、「騎馬立ち」になります。

5. 拳を軽く握る
両手を軽く握って拳をつくり、ゆっくり肩の高さまで引き上げます。

6. 左手をVサインにする
拳を立てたら、左手でVサインをつくります。

7. 左右の手を開いていく
弓を引くように胸を開き、左右の手を開いていきます。

8. 左手を押し出し 弓を射るポーズ
目線は左手の指の間から遠くを眺めるように置きます。

9. 拳を握る
息を吸いながら開いた手を正面に戻していきます。正面で軽く握ります。

10. 両手を下ろす
息を吐きながら腰を落とし、拳をほどいて体の前に下ろします。

右方向に5から10の動作を繰り返し基本立ちへ戻る。

師範のところがけ

腰を落としてのVサインは軸がぶれないように

⑦、⑩の腰を落としてVサインを左右に押し出すときは、背筋をまっすぐにして1本の軸を意識し、その軸がぶれないようにしましょう。上体が前かがみになったり、反り返ったりしないように。

