

[10]体重移動と全身運動の関係（+四つん這い尻振り）

1. 体重移動を体全体に伝えて、気持ち良さを味わえる姿勢を探す

- (1) ラクな姿勢になる
- (2) 体重移動を切っ掛けに
- (3) より深い気持ち良さが味わえる姿勢を探していく
 - 足の方へ：骨盤、股関節、膝、足首を通して、足先まで伝えていく
 - 頭の方へ：背骨、首を通して、頭に伝えていく
 - 手の方へ：背骨、肩、肘、手首を通して手・指に伝えていく
- (4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける
 - ・腹の息が深くなったり、なんとなくホワンとしたイイ感じとか
 - ※動きが止まったら、体の内側に意識を向け、体の内側で起きていることを眺める
- (5) 体重を元に戻したくなったら終える
 - ※姿勢を大きく変えたくなくなったら終える

2. 全身運動と体重移動の関係

1. 前に曲げるときは、体重を後ろに移動

立ち姿勢で体を前に曲げるときに腰をどっちに動かすと曲がりやすいか
→尻を後ろに引いてからだど、前に曲げやすい
※手首や足首をどうすると、より前屈しやすいか（前回の復習）

2. 体を反らせるときは、体重を前に移動

腰を前に突き出してからだど、後ろに反りやすい
※手首や足首をどうすると、より反らせやすいか（前回の復習）

3. 体を捻るときは、体重を捻る側に移動

捻る方に体重を移すと、捻りやすい
※手首や足首をどうすると、より捻じりやすいか（前回の復習）

4. 体を横に曲げる（側屈）ときは、体重を反対側に移動

横に曲げると反対側に体重を移すと、側屈しやすい
※手首や足首をどうすると、より側屈しやすいか（前回の復習）

5. 手を上に挙げるときは、体重を同じ側に移動

同じ側の足に体重を移すと、手を挙げやすい
※手首や足首をどうすると、より挙げやすいか（前回の復習）

6. 落ちている物を拾うときは、体重を反対側に移動

拾う手と反対側の足を出し体重を掛けると、拾いやすい
※1. ナンバ歩きで軽いものを拾うときには逆でも良い
※2. ナンバ歩きで重いものを持ち上げるときには、少しコツがいる

7. 利き手で作業するときの体重の掛け方

利き手の側と反対側の足を前に出すと、作業しやすい
※1. 素早く動くものを相手にするときには逆：ナンバ歩き
軽い武器を持ち近くで素早く動く相手と格闘（近く：間合い三間）
操体でも自動運動を追うときはナンバ歩きの方が追いやすい
※2. 起伏の多い地形や山の急斜面や階段の上り下りはナンバの方が向く
※3. ナンバ姿勢で重いモノを持って作業すると腰を痛める（例：餅搗き）

※歪みが多いと違う場合もあるが、全身運動と体重移動の基本的な関係を把握する