

太極拳で筋力アップ！

太極拳と言えば、ゆったりとした独特の動きが印象的だ。本格的なのは、ちょっと難しそうだけど……。

動き ゆったり



太極拳のポーズを披露するタレントの椿姫彩葉さん = 栗原怜里撮影

まっすぐに立ち、片足を1歩後ろに引いて、ゆっくりと重心を移動させる。両手はまるで空気を包み込むかのように、体の前でふんわりと大きく円を描く。

しなやかな動きを披露してくれたのは、タレントの椿姫彩葉(つばきあやな)さん(24)。太極拳の動きを取り入れたフィットネスのDVDを4月に発売した。

太極拳はもともと武術の一種だが、老若男女問わずできる健康体操として中国で広く普及している。足の運びなど本来は24種類の細かな動きの決まり事があるが、DVDでは専門家の指導の下、「ゆったりとした動き」の基本的な部分を参考にしている。

「無理な動きがなく、体が硬い私でも大丈夫」なのがお気に入りとか。飛んだり跳ねたりする激しい動きはないが、1日5分程度で、「じんわりと汗ばむ」ぐらいが良い感じなのだそう。得意の格好をお願いしたところ、手のひらを前に出す攻撃のポーズ「押し手」で決めてくれた。

でもそんな緩い動きで、効果の方はどうなのだろう。福島県立医大教授（公衆衛生学）の安村誠司さんは、「ゆっくりと足を上げて重心を移動する太極拳の動きは、背骨や腰を支える筋肉を鍛える効果がある」と話す。

福島県喜多方市は、市役所に「太極拳のまち推進係」を設けるなど、太極拳を通じた健康づくりに熱を入れている。高齢者の転倒予防にと、安村さんらの監修で、「太極拳ゆったり体操」を作成した。静かな音楽に合わせ、両手を前に出して軽くひざを曲げたり、片足を前に出してかかとをつけ前かがみになったり。65歳以上の高齢者に5か月間試してもらったところ、「歩く速度が約1割アップした」と安村さんは話す。

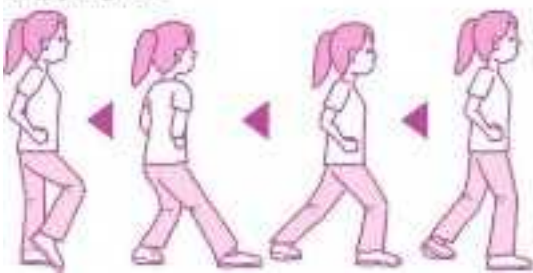
心肺機能向上

30年近く太極拳の研究に取り組む雪谷大塚クリニック（東京・大田区）院長の雨宮隆太さんは、「ゆっくりした動きで鍛えられる筋肉には、酸素を多く取り込む働きがあるため、心肺機能を高めることができる」と解説する。

太極拳は呼吸法にも特徴がある。深く吸って長い時間をかけてゆっくりと吐き出すことで、「気持ちを落ち着かせるリラックス効果も期待できる」（雨宮さん）。同クリニックでは、太極拳をしない人にも呼吸法の効果を感じてもらおうと、月1回、「呼吸法教室」を開いている。（利根川昌紀）

「後ろ歩き」足腰に効く

◎後ろ歩き



太極拳の動きを取り入れた「後ろ歩き」で足腰を鍛えよう。

1 片足を上げて後ろに出し、重心は軸足に置いたまま、つま先で着地 2 軸足のひざを曲げ、後ろに出した足のかかとを地面につける 3 後ろ足にゆっくりと重心を移す 4 前の足を後ろに引き寄せる。

左右の足を替えて繰り返す。1歩につき5秒程度かけてゆっくり行くと良い。5分間を目安に続ける。（雨宮隆太さん監修）

（2009年7月2日 読売新聞 夕刊）