

延年·益壽·養身·美姿必調一

體操的效力



五洲出版社

一週一次年輕十歲

體操的效力

森園澄子 著

前言

腰痛、背痛、頭痛、夢寐不安……等，雖然說不上是什麼嚴重的疾病，但是，有很多人，卻因為這些不良的習慣而帶給日常生活，社會生活之中很大的不便，而從這些不算嚴重的疾病中，便可以看出現代人的生活是如何地缺少適當的運動。因此，更加強了我想推廣體操運動的決心，以體操生活化爲目標，擔任體操指導。例如，從身邊的便利場所開始，進以推展到以浴室做爲體操教室的體操介紹。這些體操運動長期以來受到良好評價、廣泛地爲社會大眾所接受，而除了我所提倡的「體操生活化」之外，更有許多人努力實行著「終生體操」運動的目標。隨著年歲的增加，更時時感悟到體操運動對於人體健康的重要是不容忽視。

本書雖然不能盡包羅體操運動的所有項目，但是，對於有志於藉著體操運動而達到健身目的的人士而言是再好不過的參考教材，而在運動技巧方面而言，雖不是現代的韻律操，而卻是被公認爲適合國人的最佳體操運動項目。

總之，希望讀者能加以充分而有效地利用本書中的各項體操運動，達到消除疲勞、充沛體力的目的。

〔一週一次年輕十歲的體操效力〕 目錄

前言.....一

體操的勸告

您累了吧.....	一二
創造健康.....	一五
中年力量的發揮.....	一六
年過五十才更需要運動.....	一八
預防動脈硬化的方法是加緊運動.....	二〇
配合年齡和身體成長的運動.....	二四
小兒期之前／思春期（中學、高中時期）／成熟期和壯年期的前半（二十歲與三十歲左右）／壯年期後半（四十歲以上）／關於身體障礙的人	

來吧！體操運動

終身體操·····	三〇
標準體重和過度肥胖·····	三一
超過心臟負荷的體操·····	三三
隨時注意自己的姿勢·····	三五
不良姿勢的發現·····	三七
發現不良姿勢的測驗法·····	三八
運動時的身體狀態·····	四〇
血壓／脈搏／呼吸／肌肉的運動／ 反射運動·····	
應該選擇那一種體操·····	四六
體操開始之前的預備·····	四八
創造健康的身體——基礎體操	

體操的基本是從深呼吸開始.....五二

※二人一組的體操運動方法※

手腕.....五四

體側、肩部.....五六

背部.....五八

腳關節、膝蓋、足踝.....六〇

※一人的體操運動方法※

手腕.....六二

軀體.....六四

腳.....六六

母親和孩子的體操運動.....六八

創造體力.....七二

在日常生活之中的簡便體操運動

早晨醒來時.....七八

在洗面台.....八〇

換衣服時	八二
在廁所時	八四
在玄關時	八六
上班的路途中	八八
行走時／在車站的月臺／在車上時／ 上階梯時	
在工作中	九六
坐在椅子上工作時／站立工作時／肌 肉的勞動／在會議中	
會議延長時	一〇七
開車時	一〇八
打掃時	一一〇
在廚房時	一二二
看電視時	一二四
洗澡中	一一六
晚上、睡覺之前	一一八

有輔助者時／一個人運動時

對於坐在輪椅上的人……………一二二

對於躺在病床上的的人……………一二四

運動前後必做的準備體操和整理體操

準備體操……………一二八

整理體操……………一三一

解除身體病痛的應用體操

食慾不振……………一三四

消化不良……………一三六

宿醉……………一三八

暈車、暈船……………一四〇

頭暈、眼花……………一四二

眼睛疲勞……………一四四

不眠症……………一四六

身體發冷、冰寒·····	一四八
身心壓迫感·····	一五〇
消除疲勞·····	一五二
頭痛·····	一五四
肩部酸痛·····	一五六
悸動、氣喘·····	一五八
便秘·····	一六〇
生理痛·····	一六二
四十肩、五十肩·····	一六四
腰痛·····	一六六
肥胖·····	一六八
糖尿病·····	一七〇
結石·····	一七二
慢性關節炎·····	一七四
血壓·····	一七六
心臟病·····	一七八

自律神經失調症……………一八〇

姿勢矯正……………一八二

駝背……………一八四

O型腳、X型腳……………一八六

※正確的姿勢……………一八八

立姿／坐姿／跪坐的姿勢／

抬起重物的姿勢／睡姿

※體驗——自從參加了體操，才覺得人生充滿希望……………一九二

持續體操運動十九年……………一九二

年至六十，未知身體不適……………一九三

創造身體健康之道……………一九三

體操運動之後才復活過來……………一九四

先生也一起做體操運動……………一九五

參加運動最好……………一九六

年過四十，便應該保養自己的身體……………一九七

每日花幾分鐘做自己準備的體操……………一九七

做體操運動日子過得快·····	一九八
全家的體操按摩·····	一九九
令人等得不耐煩的體操日·····	一九九
欲罷不能的體操運動·····	二〇〇
加上一小時的體操運動·····	二〇〇
不知不覺地修正了姿勢·····	二〇一
體操運動帶來了爽快的精神·····	二〇二

「人類是必需要運動的」。
這一句話誰都知道，但是，
如果讓自己來做運動，
則便不知從何著手了……

體操的勸告

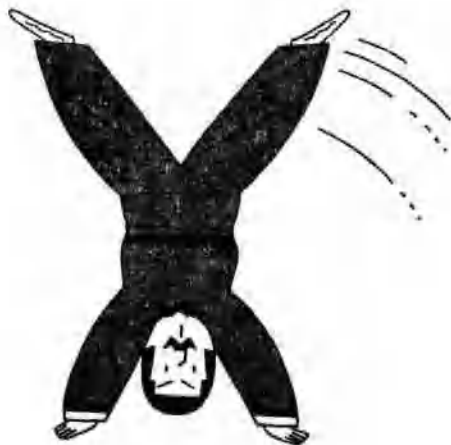
這時候就想奉勸您做體操

爲什麼，體操運動是最先想到要

爲您介紹的運動呢？

爲了使您更了解它，

接著就爲您說明體操的效果吧！



您累了吧

「啊，太累了！」，在無意識之中，經常脫口而出這句話。

所謂的疲勞該是在繼續某一項工作時，效率逐漸低下，意識力無法集中。而雖然說是疲勞，而卻有肉體上的疲勞和精神上的疲勞的不同，同時也可分為局部性疲勞和全身性疲勞，以及暫時性疲勞和長年積滯性疲勞等，不同的類型。對於這些疲勞的出現，可以說是「過度勞累」的前兆，而這種前兆也許可以輕易自身感覺到，而有人卻不能立刻察覺到，終至積勞成疾。對於消除疲勞，在年輕時只要一覺天明，立刻恢復充沛體力，但是隨著年齡的增加，所需要恢復精神體力的時間就必需逐漸增長。甚至常常感到自己已經衰老不堪。

但是對於「疲勞」這個警告信號，積極地處理，還是可以遠離衰退感，而事實上對於疲勞加以重視的人卻意外地少。能夠致力於恢復法的人，常常都是五十歲以上的中、高年人，也就是些漸漸步入遲暮之年，而不得不做「延年益壽」想的人。「征服疲勞」，如果從年輕時，就能以這種想法加入生活習慣之中，努力實行的人，即使到了中、高年齡時，必感到年輕快活。這正如同小學生對於正確的生活規則，自幼小時就能根深蒂固地養成習慣，則終

生必能奉行如一。年輕時就隨時注意不可負載過度的疲勞，其日積月久，必然終身受益。

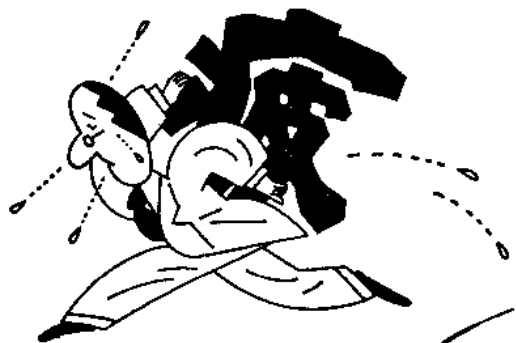
但是，疲勞所表示在人體及日常生活中，還是多面多樣的型態。

有一天，在上課時向專科的學生說：「疲勞的型態可以舉出三十個例子來看」。面幾乎所有的學生對這個數字都感到不可思議。因此下面就舉出所想到的一些疲勞的表現型類做說明。

①打哈欠 ②不眠症 ③打瞌睡 ④早晨的倦滯感 ⑤胃部下垂感 ⑥眼充血 ⑦便秘
⑧頭痛 ⑨肩凝痛 ⑩腰痛 ⑪心悸亢進 ⑫足酸、足痛 ⑬關節活動不良 ⑭背部冷、痛
⑮食慾不振 ⑯血壓異常 ⑰脈搏跳動不規律 ⑱臉色蒼白 ⑲盜汗 ⑳厭惡遠行 ㉑手、
脚、腰、冰冷 ㉒步行不穩、容易跌倒 ㉓煩悶、憂鬱 ㉔動作遲鈍 ㉕血壓急上升 ㉖頭
暈、目眩 ㉗發熱、虛熱 ㉘嘔吐感 ㉙眼睛疲累、怕光 ㉚日照射後易感困倦 ㉛臉部紅
熱感。

接著下去還可以列舉出很多吧：普通在二十歲左右時，只會體驗到其中之二、三項，而到了三十歲時，就會體驗到5、10項。

四、五十歲時，以上之三分之一，都應該出現。隨著這些疲勞的徵兆的出現，而開始從事針灸，藥物的治療，逐漸遠離了運動，而加速了老化的速度。這種情形，可說是存在現代人的大多數之中。

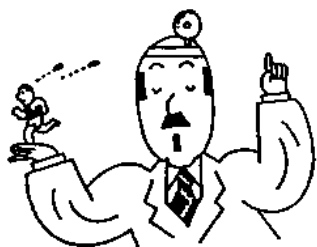


而事實上，這些疲勞徵兆的出現，往往可以藉著適當的運動量，將它消除。

也就是說，運動不足，這才是疲勞最大的原因。

、在日常生活之中養成適量運動的習慣，達到隨時恢復疲勞的效果，日積月累之下，便不知「疲勞」為何物了。

創造健康



德國的加爾醫學博士說：「創造健康的身體在於健全的精神，而創造健全的精神，卻有賴於健康的身體。」

讀者應三思此言。以東方的說法就是「心身如一」的意思。從我們身體的形態看來，它包含著大小，均衡、美姿，等要素，而從機能而言，卻包含著生理、心理、精神等功能。追求身體形態和機能的調和發展，才是在生活之中創造健康的目的。

創造健康的身體，大致上說起來，從衣食住行，到勞動、休息、睡眠等方面，莫不包含於其中，但是其中又以自己的意志，去實行適當的運動，所帶來的健康效果最為重要。因此，我們更期望每一個人，在每天之中，積極地從事適當的運動，而培養出健康的身體。