

## エクササイズの効果を高めるコツ

- エクササイズは、朝と夜に1回ずつ行うのがお薦めです。スポーツ選手は必ず準備体操と整理体操を行いますが、私達も同じです。しかし、出来ない時は、1日1回でも構いません。また、時間も朝と夜に出来なければ、1日の中のいつでも良いので、体のお手入れとして出来るだけ毎日行いましょう。
- エクササイズは全て、ゆっくり丁寧に、基本は心地よく感じられる範囲で行います。
- 左右別々に行うエクササイズは、必ず左右両側を行います。また、基本はどちらも同じ回数・分数行います。どちらか一方だけ多く行う、少なく行うということはしません。
- きついと感じる場合は、きついと感じる手前までにして、ゆっくりごく軽くやってみましょう。それでも、きついことが理由で続けることが難しくなるようであれば、回数や分数を半分以下に少なくしたり、力の入れ具合をさらに調節したりして「これなら続けられる」という範囲で行いましょう。慣れてくると自然に出来る範囲が広がっていきます。
- 足や膝の幅、つま先の向き、肘・膝・腰の角度などを**確認して**行いましょう。痛みがない限りはしっかりと守る方が効果が出ます。
- メニューは、**順番通り**に行いましょう。自分の好きな順に組み替えたりすると効果が薄れます。
- いつも**良くなるイメージ**をしながら行いましょう。
- あまり**考え過ぎず**、楽しみながら取り組みましょう。  
(理屈も大事ですが実行と体感も大事です。「習うより慣れろ」)
- 体の声に耳を傾けながら行いましょう(自分の身体のクセ・特徴・傾向など自分の体が分かるようになると面白くなります)。