

# イキイキ体操の効果

2018年3月18日(日)

水戸の高校吹奏楽部の教え子(クラリネット)が音楽大学に進んだのですが、指が動かない時があるというのを聞きました。ハリ治療を試みるらしいのですが、精神的な部分もあるかも知れないため、自律訓練(背景)を試してみました。その結果、動かない指(右手薬指)にしびれを感じたそうです。演奏会の本番直前でもあったので、体をほぐすと兼ねて、イキイキ体操と一緒に行ないました。体がほぐれスッキリしたというので、再度自律訓練を行ってみました。先程しびれを感じた指は、今度は全然しびれを感じていなかったそうです。本番後に様子を見たところ、イキイキ体操を行なう前よりも指が動いたそうです。私自身も楽器の練習前には、自律訓練をしてからイキイキ体操を行っており、水気道の時も、まず自律訓練から始めております。

イキイキ体操の効果は明らかですが、自律訓練との併用で、更なる効果がありそうな気がしております。

次に2018年3月25~27日の日程で行なわれた水戸の高校吹奏楽部の合宿でイキイキ体操を2~3回行なった時の生徒たちの感想をレポート致します。