

「小山内式4原則」は、
つぎの4項目から成り立ちます。

- ▶ 食事は活動のあとで
- ▶ ゆっくりランニング
- ▶ 体幹筋のトレーニング
- ▶ 水かぶり



【食事は活動のあとで】

胃腸を守り、肥満を防ぐために、活動前の食事は控える。朝はこれから活動が始まる時間帯なので、朝食は摂らないか、摂っても控えめに。食後は食休みをとる。

食後は、食べたものを消化するために血液が胃腸に集まるので、眠くなったり、活動が鈍くなったりします。この時に活動すると、血液が筋肉や脳へ行ってしまう、消化がおろそかになって、胃腸を傷める心配があります。

朝は、前の晩に食べた物が蓄えられており、何も食べなくてもエネルギーは満タンです！

更新日：2008年7月4日

| 個人情報・プライバシーポリシーについて |

copyright © 2008 all rights reserved Osanai Kenkodukuri

「小山内式4原則」は、
つぎの4項目から成り立ちます。

- ▶ 食事は活動のあとで
- ▶ ゆっくりランニング
- ▶ 体幹筋のトレーニング
- ▶ 水かぶり



空腹時に
ゆっくりペースで
20~30分走る

【ゆっくりランニング】

血液循環をよくし、生活習慣病を予防するために、ゆっくりランニングを行う。

ゆっくり走りつづけることによって、筋肉、肺にいつもよりたくさんの血液を循環させ、心臓の働きをサポートします。血圧も安定し、動脈硬化など循環器系の疾患の改善に大きな効果があります。

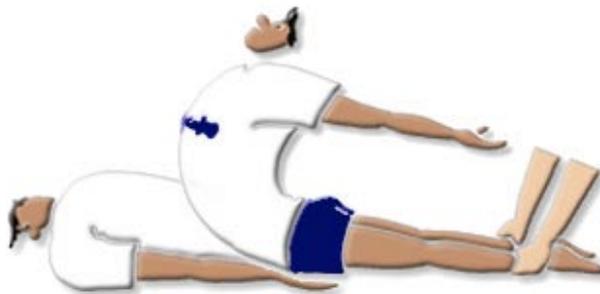
更新日：2008年7月4日

| 個人情報・プライバシーポリシーについて |

copyright © 2008 all rights reserved Osanai Kenkodukuri

「小山内式4原則」は、
つぎの4項目から成り立ちます。

- ▶ 食事は活動のあとで
- ▶ ゆっくりランニング
- ▶ 体幹筋のトレーニング
- ▶ 水かぶり



(1)上体そらしを50回

※(1)から始める



(2)上体起こしを30回

【体幹筋のトレーニング】

腰痛・肩こりを予防し、疲れにくく、ストレスに強いからだをつくるために、体幹筋のトレーニング「小山内体操」を実施する。

からだを大きく後屈、前屈させる体操を行って、腰痛・肩こりを予防し、改善します。ストレスの原因は概ね背中にあるので、この体操を励行することによって、疲れにくく、「うつ」に強いからだをつくるのが期待できます。

更新日：2008年7月4日

| 個人情報・プライバシーポリシーについて |

copyright © 2008 all rights reserved Osanai Kenkodukuri

「小山内式4原則」は、
つぎの4項目から成り立ちます。

- ▶ 食事は活動のあとで
- ▶ ゆっくりランニング
- ▶ 体幹筋のトレーニング
- ▶ 水かぶり



シャワーなら1分以上
手おけなら10杯以上
冷たさを感じなくなるまで!

【水かぶり】

アレルギー等に対し抵抗力をつける、水かぶりの励行。

私たちのからだは、暑さ寒さにさらされると、からだを守る副腎皮質ホルモンを多く分泌するよう、がんばります。現代は冷暖房が完備して、暑さ寒さの刺激を受けにくくなっているのです。風呂上がりに水かぶりをして、ホルモンの分泌を促します。

子供のアレルギーに効果抜群!

花粉症、ぜん息など大人のアレルギーも改善効果あり!

更新日：2008年7月4日

| 個人情報・プライバシーポリシーについて |

copyright © 2008 all rights reserved Osanai Kenkodukuri