

丹田

# 動機

- スポーツにおいて身体の安定性や集中力が大事だと思いました。
- 各部活で共通してるものは何かを探すと、力強さが大事だと思ったので丹田を選びました。

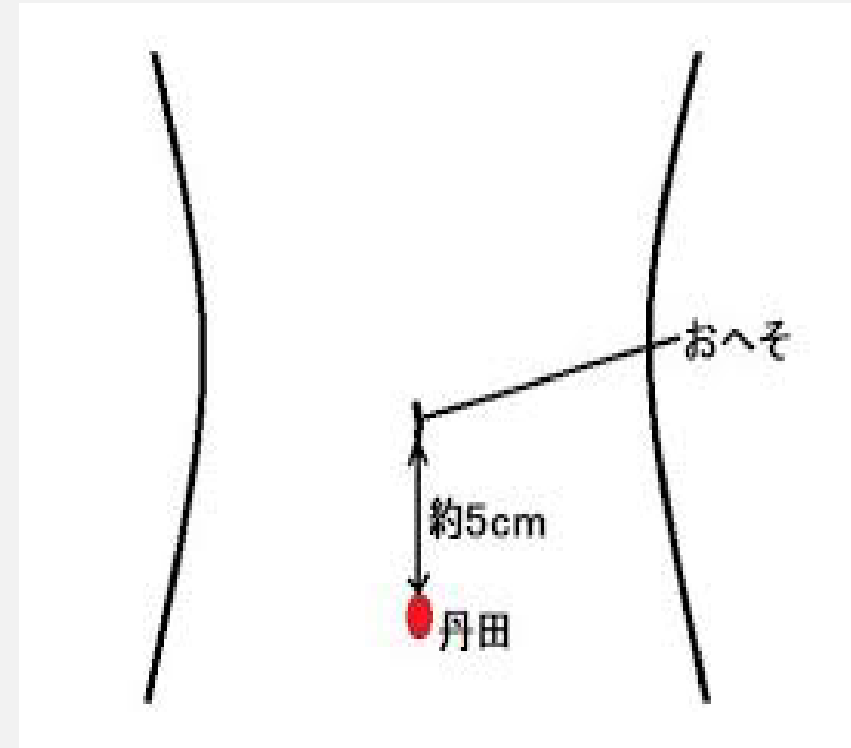
柔よく  
剛を制す

# 仮説

- 小さい人が大きい人に勝つにはと考えていると、武道で使われる丹田が有効だと思いました。
- 丹田を意識することで体幹も強くなると思いました。
- 試合での一つ一つの動きに対して集中力が増すと思いました。

# 丹田とは

- 伝統的な日本の**武道**や**気功**、ヨガなどで重要視される身体の部位。
- **呼吸**や**意識**を丹田に集中させることで、**精神**と**身体**の**調和**を図る。
- へその下、約5センチメートルの場所に位置

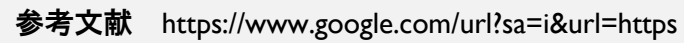
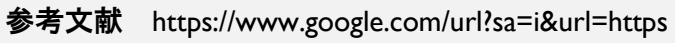


# 丹田呼吸法について

- あぐらを組み背筋を伸ばしリラックスした状態で行う。
- ①おへその指三つ分下の位置を押さえる
- ②鼻からお腹を膨らますイメージでゆっくり吸う
- ③お腹をしぼめるイメージで口からゆっくり吐く。
- ※1：2の感覚で。



## 効果



# I 学期行ったこと

- ①50m走・1500m走の比較
- ②片足立ち・バランスボールの比較

# 実験①

丹田前	50m	1500m
戸川	6.9秒	6分
長野	7.2秒	7分30秒
溝端	8.1秒	×
丹田後	50m	1500m
戸川	6.9秒	5分40秒
長野	7.1秒	7分
溝端	8.0秒	×



## 実験②

丹田前	片足立ち	バランスボール
戸川	1分	56秒
長野	20秒	15秒
溝端	1分	1分12秒
丹田後	片足立ち	バランスボール
戸川	1分20秒	1分10秒
長野	1分	32秒
溝端	1分20秒	1分17秒

## 2学期行ったこと

- ①1学期行ったことの続き
- ②各部活での丹田を行っての違い
  - テニスでのストロークの打球速度
  - 柔道での軸足の安定性
  - バスケのシュート確率

# ①実験　　ラン

I学期	50m	1500m
戸川	6.9秒	5分40秒
長野	7.1秒	7分
溝端	8.0秒	×
2学期	50m	1500m
戸川	7.0秒	5分50秒
長野	7.2秒	6分50秒
溝端	7.8秒	×

# ①実験 バランス

1学期	片足立ち	バランスボール
戸川	1分20秒	1分10秒
長野	1分	32秒
溝端	1分20秒	1分17秒
2学期	片足立ち	バランスボール
戸川	2分	1分20秒
長野	1分20秒	1分
溝端	1分55秒	1分30秒

## ②実験 テニス

丹田前		
148	151	150
143	142	141
141	142	145
143		

平均144.6

丹田後		
147	145	142
141	146	152
154	154	157
154		

平均149.5



## ②実験 柔道

- 丹田前
- 42秒 ・ 50秒
- 丹田後
- 52秒 ・ 1分14秒



## ②実験 バスケット

丹田前		
○	○	×
×	○	○
×	×	○
×		

5/10

丹田後		
○	×	○
×	×	○
○	○	○
○		

7/10



# 実験の感想

- 戸川
  - 集中力が高まった感じがして、ボール がよく見えた。
- 溝端
  - 軸足の付け根からお腹にかけて力が入りやすく、保ちやすかった。
- 長野
  - 結果では一本しか変わらなかったけど、意識した方が集中力が高まってまっすぐ飛ぶようになった。



# 結果

- 1学期おこなった実験では、ランは部活を引退して少し経っていたので、全体的に少し落ちていた。
- バランス種目は大幅に伸びていた。
- 2学期おこなった各部活の実験では、丹田前と丹田後で思っていたよりも大幅に変わった。

# 考察

- 丹田を行うことで体幹が強くなったというよりは、丹田呼吸法を行うことでいつもより体幹への意識が強くなったことにより、結果に違いが出たと思う。
- 1学期よりも体力が落ちてしまったことでランなどの瞬発力が必要な種目の結果が落ちていると思う。しかし、丹田に対する意識が前より強くなったことで集中力が増し、バランスやシュート、ストロークに大きい差が出たと思う。

# 参考文献

- <https://aminaflyers.amina-co.jp>
- <https://www.villalodola.jp/magazine/column-467>
- <https://www.nishikawa1566.com/column/sleep>