ミーティングリポート

４月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、新型コロナウィルス感染拡大防止策として、いつものがくさい病院ではなく、オンラインで Facebook のライブ配信という形でスタッフの自宅から配信させて頂きました。この自宅待機期間中に行えるコンディショングやトレーニングについて紹介しました。

＜新たなやり方でのスポーツネットミーティング＞

新型コロナウィルス感染拡大防止を受けて、新たな試みとしてスタッフが自宅から Facebook を使ってライブ配信をしました。ブライトボディでの取り組みをお話しし、自宅で簡単にできるトレーニング・柔軟性チェック・改善コンディショニングエクササイズを実技交えて紹介しました。前半は自分の身体を支えるための体幹トレーニングとしてＶ字腹筋キープを行い、このトレーニングに関連する柔軟性チェックとして、前屈、開脚前屈、お尻けりを紹介しました。後半はこれらの柔軟性を改善するエクササイズを紹介しました。

・Ｖ字腹筋キープ

床の上に背筋を伸ばして座り、膝をかかえます。腰が丸くなったり、反りすぎたりしないようにしましょう。

その姿勢で足を少し浮かして膝を伸ばし、目線とつま先が同じになる高さで姿勢を保ちます。

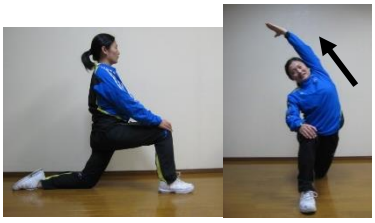
このトレーニングのポイントの１つ目は背筋がまっすぐであること、２つ目は膝を伸ばすこと、３つ目は目線とつま先の高さが同じであることです。これらの３つのポイントができない人は姿勢づくりに取り組む必要があります。床に手をついても良いので正しい姿勢をとりましょう。このトレーニングでは、下腹部に力が入っているのが感じられるはずですが、太ももがつりそうになったり、腰がはってきたり、股関節が痛くなったりという代償動作がでないように、まずは正しい姿勢で９０秒間できることを目標に現場では指導しています。また、手のひらを上にして脇を閉じるようにして行うことで、肩の力が抜け、おなかに力が入りやすくなります。

・前屈：ふくらはぎ、ももの裏、おしり、腰にかけての柔軟性チェックです。膝を伸ばして立ち、ゆっくり上体を前に倒します。床に指先、グー、手のひらが届くかどうかをチェックします。指先が床に届かないと、Ｖ字腹筋キープでも腰が丸まってしまうことがあります。

・開脚前屈：身体の後ろ側の柔軟性に加え、しっかり座って開脚できるかというチェックです。膝を伸ばして座り、開脚します。この時に骨盤が後ろに倒れているとＶ字腹筋キープでも腰が丸まってしまうことが多いです。上体を前に倒し、どこまで手が届くかをチェックします。前の床に手、肘、おでこ、胸がつくかどうかをチェックします。

・開脚左右移動（写真）

腰が丸まらないように座って開脚します。腰が丸まってしまう人は、お尻の下にクッションを敷く、または椅子に浅く座った状態で開脚するなど自分に合った方法で行いましょう。両手を左右に広げ、1234 のリズムで２回ずつ左右に平行に体重移動します。その後、5678 のリズムで上体を前に倒します。２回目は１回目と反対方向から平行移動を始めて前に倒れます。これを８セット繰り返します。椅子に座っている場合、上体を前に倒すときに背中が丸まらないように、お尻を後ろに引くような意識を持ちながら股関節から動かします。



・前後開脚（写真）

膝立ちになって、片足を前に伸ばします。膝を曲げていき体重を移動して反対の股関節を伸ばします。その姿勢からさらに上半身を前足の方向にひねります。今度は後ろ足と同じ側の手をあげて反対方向に倒します。全て１０秒間行い、逆の足も同じ様に行います。

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

個人的に質問のある方はブライトボディ info@bb1992.com までご連絡下さい。この機会に是非ご参加下さい。

２０２０年５月１１日（月）　「フェイスブック　ライブ配信」