ミーティングリポート

6月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、フェイスブックでのライブ配信を行いました。
元立命館大学ヘッドアスレティックトレーナーの東伸介さんと鹿児島と京都をつなぎ、コラボさせて頂いたライブ配信となりました。

＜自宅で出来るトレーニング＞

鹿児島霧島市におられる東伸介さんに自宅でできるトレーニングをご紹介頂きました。昨年までは立命館大学にてヘッドアスレティックトレーナーとして活動されていました。現在は、鹿児島を拠点に子ども達からアスリートまで幅広く地域に根差した活動をされています。
今回は、子どもにも『遊び』として出来る運動を一緒に行いました。

（１）寝返りエクササイズ（股関節、固有感覚） ～用意する物:タオル～

～方法～

① 仰向けに寝て、右足を挙げ、足の裏に乗る程度の大きさに畳んだタオルを右足の裏に乗せる。
② タオルを落とさずに寝返りをうち（左方向に回る）、うつ伏せになる。
③ タオルを落とさずに寝返りをうち（左足を右足の上から抜き、左方向に回る）、仰向けになる。

～効果・目的～

・寝返りを打ちながらも上手く足の裏を天井に向けて動かす固有感覚のトレーニングになる。
・股関節の可動域が大きくなる。
・股関節のトレーニングになる。

（２）立位エクササイズ（肩、全身） ～用意する物:ボール～

～方法～

立ち、右の手のひらの上にボールを乗せる（※つかまない）
手に乗せたボールを落とさずに、内へ通して身体を大きく左方向に回しながら正面に戻る。逆回りも行う。

～効果・目的～

・肩周りだけでなく腰、全身のウォーミングアップになる。
・利き手だけでなく利き手ではない方も行う事で、日頃使わない使い方ができる。
・一部の動きではなく、全身を使った運動になるので、身体の使い方が上手くなる。

（３）座位エクササイズ（股関節） ～用意する物:なし～

～方法～

床に座り、足幅は肩幅ほどにして、股関節、膝関節を90度、90度に曲げて横に倒し、卍の様な姿勢になる（上半身は出来るだけ正面）
そこから足を反対方向に倒す様に動かす。両膝を立て、足の幅は肩幅のまま反対方向へ倒す。（動かしている間も上半身は出来るだけ正面）

～効果・目的～

・股関節の可動域が大きくなる。
・股関節の左右差に気付く&改善できる。
・腹筋に効く為、アスリートだけでなく一般女性のくびれ作りにも効果的。

このようにご自宅でも子どもから大人の方までどなたでも行えるエクササイズを紹介して頂きました。ひとつの関節だけでなく、各関節を複合した動きが出来るようにすることで、可動域を改善できて、トレーニングになるということです。また、一緒に行ってみると難しく、なかなかうまくできないことも体験できました。それを継続して行っていくことで、出来るようになってきます。是非親子でも取り組んでいただければと思います。

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

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。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7月6日（月）「フェイスブック　ライブ配信　」