

# SPORTS スポーツ広場

2

## トレーニング 5コマ

初回は呼吸法だけ?と思つた人もおられたのではないでしょうか?より良い姿勢を作る為、スポーツ選手のトレーニング内容も日々変化しています。

世界で活躍する一流選手の、姿勢や立ち居振る舞いはあこがれです。サッカーのACミラン入団会見での本田圭佑選手は国民の注目を集め、子ども達に夢を与えていました。

②つま先を45度開く、肩幅に開く、大きく開く、前後にそろえるなど、いろいろな足の形でしてみましょう



①正しい姿勢で立ちましょう(足をそろえた基本姿勢)



スポーツ選手が姿勢を良くする為に取り組んでいることはさまざまですが、日本における代表的な取り組

みはしつけです。しつけは、スポーツ選手の安全と成長に役立つとして世界的に評価されています。今ス포츠選手に望まれているのは、自らをしつけできるこ

## 体のバランスを整える

と元気に産声をあげるようにトレーニングライフをスタートします。

今回は、「正しい姿勢で立ち」がテーマです。以下に紹介する姿勢がどれかチェックとトレーニングしていくましょう。

①正しい姿勢になります。0歳児からの「おぎやー」という呼吸法▽首

ころを育てることです。その基礎となるのが姿勢づくりです。生まれてから発育発達がどのように行われているかという研究が、リハビリテーションスタートしたのも、赤ちゃんが生まれて「おぎやー」

寝返り▽支えなしで座る▽ハイハイ▽つかまり立ち▽つたい歩き▽歩く一の順であります。

③可能なら座布団など柔らかく踏ん張れない上で行いましょう。

②いろいろな足の形でトレーニングしましょう!!同②

ボディ代表取締役)

## 正しい姿勢で立つ

①正しい姿勢で立ちましょう(足をそろえた基本姿勢)



ーションやよりよい姿勢づくりのトレーニングとして役立たれて立つ」がテーマです。以下に紹介する姿勢がどれかチェックとトレーニングしていきましょう。

一般的には、0歳児からの「おぎやー」という

なることは身体のバランスを整える基本です。座つている時や歩いている時も、より良い姿勢を意識する事で、一流選手に一步近づけます。前回の呼吸法と組み合わせて行うと効果的です。無理をせず少しずつ出来るようになるのを楽しみましょう。健康第一。食べ過ぎ、飲み過ぎ、トレーニングやり過ぎは要注意で

ます。(中田佳和・ブライトボディ代表取締役)