



3

## トレーニング

トレーニングライフを充実させて、ゴールデンウィークをスポーツで楽しませよう。と言っても大型連休までまだ2週間もあるので、気が早いと思われるかもしれませんが、スポーツの世界ではピーキングといって、大会をより良いコンディション(健康状態)で過ごすため年間計画を立て、今何をするかまで緻密に行っている選手もいます。連休をスポーツで楽しむため、今からコンディションを整えましょう。  
日常生活を活動的に過

### しっかりと片足で立つ



ぶれている



中心線がまっすぐ

すためには、歩くことに余裕があり、少し走ることが出来ればかなり活動範囲がひろがります。歩くことに余裕があるとはどういうことでしょうか?前回両足で

## 正しい姿勢で階段昇降

立つトレーニングを紹介しましたが、足を前後にしたり、不安定な状況の上に立ったり、目をつぶるだけでふらついた人が多かったと思います。余裕を持って歩

いる人も、家の中で少しのトレーニングを毎日するだけで歩くことに余裕ができます。今回は片足立ちのチェックとトレーニングを紹介

①正しい姿勢で立ちます。

くため、両足でバランスよく立てる体力と、片足で体重をコントロールする体力が必要です。歩いている時は、ほとんど片足だけで体を支えています。普段外に出るのが少し苦手と

出来るだけ姿勢を崩さないように心がけ片足立ちします。  
トレーニングされている選手は中心線(顔の中心)が1〜2センチぶれる程度です。一般的には3〜5センチ



正しい姿勢で片足立ちをしましょう

10センチ以上ぶれる方はトレーニングが必要です。

②正しい姿勢で階段の手すりを持ちます。

中心軸が崩れないように階段を上り、もも上げをします。体力に余裕のある人は手すりを使わず行ったり、2段ずつ、3段ずつと歩幅を大きくして行いましょう。中心軸が崩れないレベルでトレーニングしましょう。

膝や身体に痛みや不安はあるけれどもスポーツをしたい人は、スポーツ整形外科のある病院で受診、リハビリテーションを行い、スポーツを楽しむコンディション(健康状態)を身につけましょう。

(中田佳和・フライイトボデイ代表取締役)