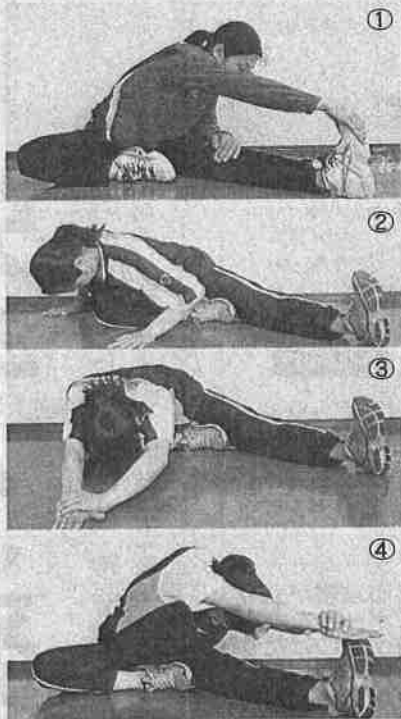




いよいよサッカーワールドカップが開幕しました。ゲーム、ウォーミングアップ、クールダウン、トレーニングなどで選手たちのパフォーマンスが楽しめます。世界のトップアスリーの動きにぜひ注目してみてください。呼吸、姿勢、動きなどを観察しましょう。興味のある体操は、無理のない程度にまねをしてトレーニングライフに役立てましょう。

今回の柔軟チェックは「腰ねじり」です。腰は、

腰ねじりで股関節に乗る



これまでに紹介した健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使って紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

バランス力や強さを養う

股関節の影響を受けます。股関節に正しく乗ることでバランス力や強さ、しなやかさがうまれます。腰の動きと股関節の動きが連動することはとても重要です。成長過程でいうと、寝返りからお座りの段階です。日頃から「腰をねじって股関節に乗る」動作をヒントに健康管理やスポーツに役立てましょう。

ではチェックしましょう。開脚をして座り右ひざを曲げ外に倒します。写真①。右手(左手)で左(右)のつま先が届きますか？

5「とても柔らかい(指が足裏を通過して床につく)」強化レベル。強化の為に体幹、股関節のトレーニングをしましょう。

4「柔らかい(手のひらが足裏につく)」身体にゆとりがあるレベル。スポーツを行う方はこのレベルが目標。

3「普通(つま先がつかめる)」基礎レベル

2「硬い(つま先が触れない)」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎体力レベルを目指しましょう。

1「とても硬い(つま先から20センチ以上届かない)」ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

壁に背をつけた状態で8カウントです。無理のない範囲で最初は丁寧、徐々にリズムよく。右ひざを曲げ腰ねじりチェックの姿勢で座ります。1・2カウントで、右の膝に体を向け倒します。同②。3・4カウントで、呼吸をして体の緊張を抜きさらに深く曲げていきます。同③。5・6・7カウントで、左手で右手首を持ち、左のつま先まで半円を描くように動かします。同④。この時に右の股関節から左の股関節へ乗り換えるようにしましょう。8カウントで元の位置に戻ります。逆も行います(片方4回)。うまく出来ない方や場所が限られている場合には、椅子に座って行いましょう(HIP参照)。

腰が柔らかくなると、気分が楽になり家族や仲間とプラスのコミュニケーションが生まれやすくなります。トレーニングライフで明るく元気にスポーツを楽しみましょう。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)