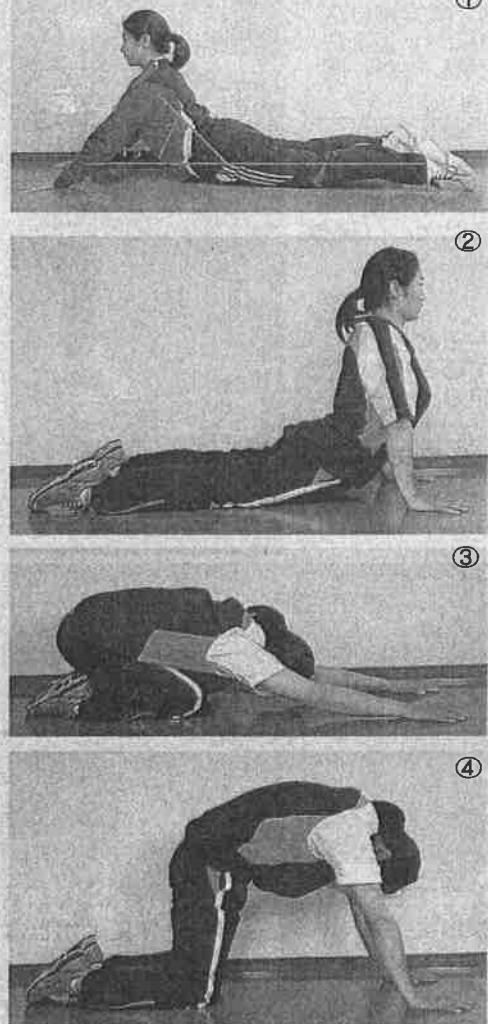


エックはどうでしたか？雨の多いこの時期は運動不足になりますが、簡単な体操をするだけでも効果があります。腰を柔らかくし、スポーツを通じて家族や仲間と明るく元気な「ミュニケー・ション」を楽しみましょう。

今回の柔軟チエックは「上体反らし」です。「腰を入れる」動作が出来るかを確認する、基本的な動きづくりのチエックです。腰と股関節を連動させることで腰への負担が軽減し、よりよい動きとパワーにつながります。

しなやかに「上体反らし」



健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。<http://www.bb1992.com/trä-life/index.html>

生活スタイルの変化や、身体活動量の変化によるものであると考えられます。柔軟性やしなやかさを積極的に獲得し、いつまでも姿勢、立ち居振る舞いが、すてきになるようにトレーニングライフを続けましょう。

(日暮恭子・ライトボディアスレチックトレーナー)

腰の負担軽減でパワー

では、チェックしてみましょう。うつぶせに寝て肩の下に手をつき、ももを床につけ骨盤が水平を保ったまま、上体を反らします。写真①。腰がどのくらい反りますか？

5「とても柔らかい（90度以上そる）」強化の為に

腰の負担軽減でパワー

の姿勢から8カウントです

体幹トレーニングをしましょ。

4「柔らかい（60度以上そる）」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（45度以上そる）」基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体づくりを。

1「とても硬い（30度以下）」けが人レベル。早急に改善しましょう。

〈健康アップ体操〉

上体反らし

最初は丁寧に、徐々にリズムよく。1～4カウントで、手の位置はそのまま、お尻を後ろに引きながら上体を前に倒し正座になります。③。5～8カウントで、背中と股関節を丸めながら四つんばい姿勢へ移動し、そして股関節、腰をしなやかにしならせ上体反らしの位置に戻ります。④。

体反らして腰につまりや痛みを感じる人は、専門家の指導のもと準備体操の後、行ってください（H.P.参考照）。