

トレーニング



前回の股関節外旋の柔軟チェックはどうでしたか？今回は「股関節内旋」です。これは女の子座りのイメージです。外旋(膝を外側にねじる動き)が股関節を安定させる方向への動きに対し、内旋(膝を内側にねじる動き)は不安定になりやすい動作です。例えば外旋が硬く内旋が柔らかい場合は、足腰の不安定が考えられます。相撲は股割が基本的なトレーニングとなり、外旋が柔らかく内旋に硬さがみられる傾向があります。股関節の左右差や内旋、外旋のバランスを整えることにより全身のコンデ

股関節のバランス整える

インシヨン(健康状態)が向上します。では、チェックしてみましよう。膝を曲げて後ろに手をつき座ります。膝をつけたまま、すねを床と垂直

に保ち足部を開きます。写真①。どれだけ内へねじれますか？すねのラインで角度をみてみましょう。5「とても柔らかい(すねが75度以上倒れる)」強

目標。4「柔らかい(60度以上)」身体にゆとりがある。スポーツを行う人は4レベルが

2「硬い(30度以上)」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。

③。開脚から次の8カウントで脚を左右交互に倒しながら膝を徐々に曲げ内旋の動きへ。④。最後の8カウントで膝をそろえ最初の動きをリズムよく。8カ

周囲の筋肉を柔らかく

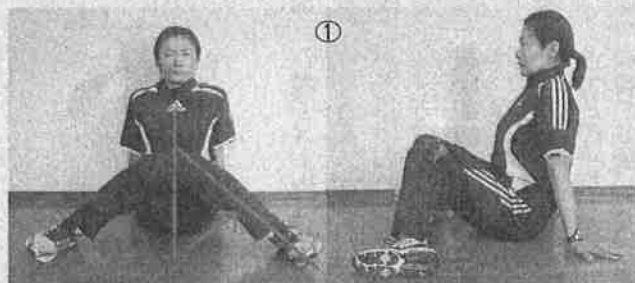
3「普通(45度以上)基礎レベル。60度

1「とても硬い(30度以下)」ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

以上を目標に日常生活にゆとりのある身体を目指しま

〈健康アップ体操〉

今回のチェックでは二足歩行に重要な中脛筋(お尻の横の筋肉)がキーワードです。中脛筋を含む股関節の周囲の筋肉を、柔らかく強く機能的にすることで日常生活においてもフットワークの良い暮らしが出来るようになります。日々、股



健康アップ体操などを「フライングボディ」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.pbl1992.com/tra-life/index.html

関節のバランスを整えましょう。痛みや問題のある方は、専門家に相談の上行ってください。(日暮恭子・フライングボディアシレッツクトレーナー)