



前回の股関節内旋の柔軟チェックはごうでしたか？今回は「お尻けり」です。

これは膝関節の屈曲(曲げる動作)です。基本姿勢は正座です。日頃から正座はしていますか？日本では茶道や華道などの作法でいさつや立ち居振る舞い、美しい動作の基本を身につけます。腰や股関節のアライメント(機能的な姿勢)を生活習慣で整えられるのが日本人です。着物で颯爽と動く姿は非常に美しいものです。

では、チェックしてみましよう。うつぶせに寝ころ

美しい動作の基本

膝の可動範囲を広げる



①



②



③



④

びます。交互に踵でお尻が
けれますか？**写真①**
5「とても柔らかい(膝
を曲げ静止してお尻と踵がつ
く)強化の為にトレーニ
ングしましょう。

3「普通お尻がけれる」
基礎レベル。「4」をめざ
し日常生活にゆとりのある
身体を目指しましょう。
2「硬い(押ししてもらっ
てつく)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(押して

もつかない)ケガ人レベ
ル。早急に改善しましょう。
評価以外にこのような動
きはありませんか？左右同
じようにいけない。踵、ま
たはつま先が内側に入る
(つま先がぶつかり合う、
膝が開く)。お尻が浮く。
このような動きは膝の不安
定につながり問題が起こり
やすくなりま

す。日頃から
膝とつま先が

同じ方向に真っすぐに使え
るように注意しましょう。

＜健康アップ体操＞

写真③から8カウントで

す。最初はゆっくりと。無
理のない範囲で行いましょ
う。1〜4で床に背中をつ

け後ろへ転がります。同
②。6〜8で前に転がりし
ゃがんだ姿勢から立ち上が

ります。その際、膝とつま
先が同じ方向に真っすぐ向
かせます。しゃがみ込む際

には踵を着いた時に息をフ
ツと吐くようにします。ま
た、立ち上がる時に腕を前

に振り真っすぐ立ち上がる
ようにしましょう。同④。
立ち上がれない方はまず

は、踵を着いた時に息をフ
ツと吐くようにします。ま
た、立ち上がる時に腕を前
に振り真っすぐ立ち上がる
ようにしましょう。同④。
立ち上がれない方はまず

なポジで紹介しては以下
のアドレスです。
<http://www.bb1992.com/training/index.html>

しゃがみ込みまで行いまし
よう。出来る方は脚を開い
たり、片脚で立ったりして
みてください。

トレーニンングライフで膝
の可動範囲を広げ、生活で
の行動範囲を広げましょ
う。痛みや問題のある人は、
専門家に相談の上行ってく
ださい。(日暮恭子・ブラ
イトボディアシストトレーナ