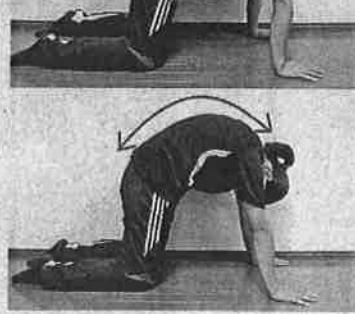


トレーニング ぱりゅ

前回の「上半身の簡易チェック」はどうでしたか？
今回は、体幹のチェック方法を紹介します。可動域と動きやすさをチェックしてみましょう。左右の動きに違いがないか、またスムーズに動かすことが出来るか確認してみましょう。

（チェック）
①首（頸椎）チェック
椅子に座り姿勢を正します。首を右へ45度回し斜め前を向くことが出来ますか？次に、顔はそのまま上体を右へ回します。身体も顔と同じ向きに向けますか

体幹のチェック



？左方向にもチェックしてみてください！写真①。
②側弯チェック 姿勢を正しく立ちましょう。右ど左の肩甲骨の高さは同じですか？！同②。右と左の肩

？左方向にもチェックしてみてください！写真①。
②側弯チェック 姿勢を正しく立ちましょう。右ど左の肩甲骨の高さは同じですか？！同②。右と左の肩

腰の筋肉の高さは同じですか？！同③。右と左の肩
か？！同③。

背骨や左右の動き見る

間は寝返りからお座り、四つんばいから二足歩行動物への移行により、初めは後方に凸だつた腰椎湾曲を立て直し逆転させ、前方に凸の腰の反りが出現します。また、個人の発達過程をみ

の高さは同じですか？ウエストラインの高さは同じですか？右と左の手のひらを上体を伸ばしたまま肩の真下に手を、股関節の真下に膝をついて四つんばいになります！同④。その状態から、背中を反り、顔をおこ

して正面が向けますか？次に腰椎は後方凸、5カ月では軽度後方に凸であり、13カ月でしか腰椎はまっすぐになりません。3歳から腰椎の軽度の前の反りが現れ、その後8歳で明確となり、10歳で確立すると言われています。このように個体の発達は人間の進化と一致しています。脊柱は、体幹の中心柱を形成しており、神経系の保護の役割も担っています。身体機能としてとても重要な役割を担っているの

です。
健康アップ体操を行い、今後も支障なく日常生活を過ごすことが出来るよう予防を心がけましょう。（日暮恭子・プライバティアスレチックトレーナー）

健康アップ体操などホリデーブームページで動画などを一使アドバイスしています。健康アップ体操「ライトボディ」などです。アドバイスは以下通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html