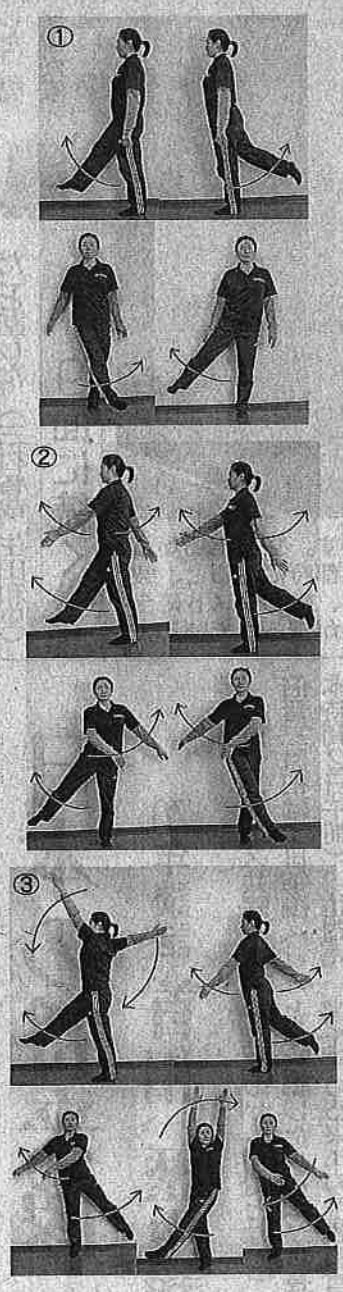




前回の「バランス」はいかがでしたか? 「歩く」というのは、両足立ち〜片足立ちの連続動作で、きれいに歩いている人のほとんどが、片足立ちのバランスがうまく使えています。静的なバランスも大切ですが、動的なバランス(動きながらバランスを調整する事)は、日頃からウォーキングや家事も含めた立ち仕事の人にとって大切な体力です。全身の動的バランス感覚を向上させることは、生活がしやすくなくなるだけでなく、スポーツがより楽しくなります。

動的バランストレーニング

姿勢崩れない範囲で大きく



今回は手足を使った「動的バランストレーニング」をご紹介します。

①脚振り「片脚で立ち、浮かした脚を前後に振ってみましょう。次に、左右に振ってみましょう」写真でも回してみましょう。

②「手脚振り」片脚で立ち、手脚を前後に振ってみましょう。次に、手脚を左右に振ります。リズムよく行います。

③「前後腕回し」片脚で立ち、脚振りに合わせて腕を回しましょう。次に、手回ししましょう。

④「左右腕回し」片脚で立ち、浮かした脚を左右に振ってみましょう。次に、手脚を左右に振ります。リズムよく行いましょう。

腕を左右に右(左)に回します。1回ずつ交互でも回しましょう。

バランストレーニングを行う際は、踏ん張って立つのではなく、リラックスしてバランス感覚を良くするよう無駄な力を出来るだけ使わずに立ちましょう。バランスが崩れた時は頑張り過ぎない様にして、足をついてください。バランスが崩れる事での刺激がトレーニングになります。腰を引いたり、軸足が動いたりしないように気を付けて行ってください。最初は小さな動きから開始し、姿勢が崩れない範囲で徐々に大きく動かすようにしましょう。すべてのメニューは右軸と左軸の両方で同じように行ってみましょう。左右のバランスに差がある人もいるのではないのでしょうか。

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

パフォーマンスにおいて力強さが求められがちですが、小筋群で調整するバランス能力も重要です。また、バランストレーニングはバランス能力が向上するだけでなく、イメージ力や集中力の向上にもつながり、その他のトレーニングの効率もよくなります。問題のある人は専門家に相談してください。(日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー)