

平成27年5月30日 京都新聞 夕刊連載

トレーニング

姿勢チェック

前回の「遊びのバランストレーニング」はいかがでしたか？ 日常生活やスポーツを楽しむ為には、姿勢づくりも体力のゆとりづくりが非常に大切です。今からはスポーツ選手が健康維持増進のため毎日行っているセルフコンディショニングを紹介します。

セルフコンディショニングとは、「セルフ」つまり自分ひとりで出来る、「コンディショニング」身体の調整トレーニングです。運動の基本は心臓のリズムや呼吸の動きです。生物として発達して来た過程を整理していきます。

セルフコンディショニング

身体が反る人たちに有効

すると受精卵出産をして立ち上がるまでの約2年間の動きに大切な要素が入っています。これをヒントいろいろな動きを楽しみ、また苦手な種目は根気よく続けながら、コンディショニングトレーニングをしていきましょう。

柔軟性チェック

床の上であおむけに寝転びます。床に背中がたくさんついていますか？ 腰が反りすぎている状態や、猫背のまでは背中が床に接している面積は少ないでしょう。より良い姿勢づくりの為には背中が床に多く接している事が理想です。写真①。

床に横向きに寝転びます。姿勢の崩れや左右差をチェックします。

① 同②。
セルフコンディショニングをしていきましょう。

日常の姿勢が崩れかけています。今回のセルフコ

ンディショニングは特に身

体が反ってしまう人や重心

が中心に入りにくい人に有

効です。

セルフコンディショニ

ングは朝、目覚めてすぐゆっ

たりと身体を目覚めさせる△寝る前にリラックスして1日の疲れを取る△スキーをする前後に身体のコン

ディションを整えるなどために行われ、競技中にする選手もいます。競技中の屈伸もセルフコンディショニングの調整法の一つです。簡単な体操を継続する事で大きな成果に繋がります。トップアスリートを見習って、毎日セルフコンディショニングを行いましょう。問題のある人は専門家に相談して下さい。（日暮恭子・ライトボディアスレチックトレーナー）



健康アップ体操などを「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/tra_life/index.html