



前回の「セルフコンディショニング」はいかかでしたか？ セルフコンディショニングは、自分自身で簡単な体操を行い状態を整える調整トレーニングです。今回は、腰周りの体操を紹介いたします。これは人間の成長段階の「寝返り」にあたります。腰痛など腰周りの問題は、腰椎のアーチが崩れることで起こります。今回の腰周りの体操は腰痛予防につながるも同時に、腰の正しい機能的なアーチを日々、維持増進することは、日本人にとっての腰という漢字のように月(肉)の要

## 腰周りの体操

### 機能的なアーチを維持増進

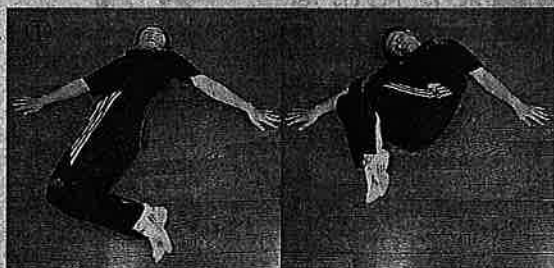
をより機能的にすることで、

では、やってみましょう。

セルフコンディショニング(腰周りの寝返り体操)

腰椎の機能的なアーチを維持増進します。あおむけに寝転んだ状態で腰のアーチが反りすぎている人は、体操をしながらアーチが少なくなるように行い、アーチがあまりない人は、アーチができるように少しずつ動きを大きくしたり、小さくしたりしながら自分の目的にあったやり方で行いましょう。写真①。

①あおむけになり、両膝を立てて脚をそろえたまま左右に膝を倒します。②



②脚を組んで①と同様に左右に倒します。

③両足をそろえて上げ、

脚をそろえたまま左右に倒します。

④片足をまっすぐに上げて左右に倒します。⑤



呼吸は運動の基本です。自然な呼吸と動作を合わせながら20回(往復)



を目安に行いましょう。

このセルフコンディショニング(腰周りの体操)の応用編は、スポーツ選手がウォームアップやクールダウンだけでなく、競技中にも行う体操です。実際に、試合中に立った状態や股割りの状態で腰を左右にひねっている姿をみかけたことがあるのではないのでしょうか。意識的に行っている選手もいれば、無意識にねじりの動作をしながら身体の

コンディショニングを整えている選手もいます。専門的にはベストなパフォーマンスを準備するルーティーン(手順)つくりと言います。トップアスリートに見習って健康の維持増進のために毎日行いましょう。簡単な体操を継続する事で大きな成果につながります。問題のある人は専門家に相談してください。(日暮恭子・フ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一使「フライトボディ」動画をアドムページで紹介しています。レスは以下の通りです。[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)