



前回の「爬虫類の体操」
はいかがでしたか？ 今回
も引き続きレベルを上げ
てより爬虫類をイメージで
きる体操を紹介していきます。

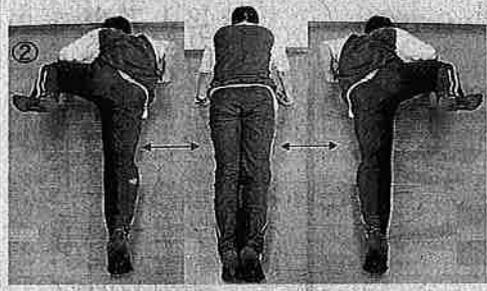
身体を左右にクネクネ動
かしながら腕や脚をその動
きに連動させる体操は、実
はいろいろなところに動き
の基本として隠されています。
歩くことについては、
ゴリラ歩きや、人間の歩行
姿勢にも含まれていますの
で、ワザとバランスよく左
右にクネクネ動して歩くこ
とはいいトレーニングにな
ります。走ることは、た

爬虫類の体操 ②

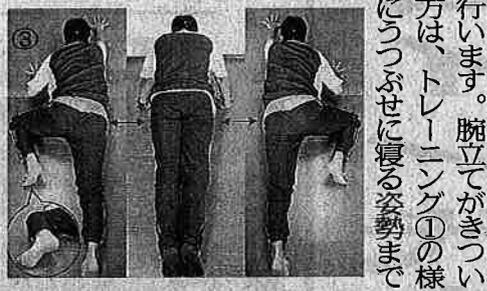
足部をうまく使うよう注意



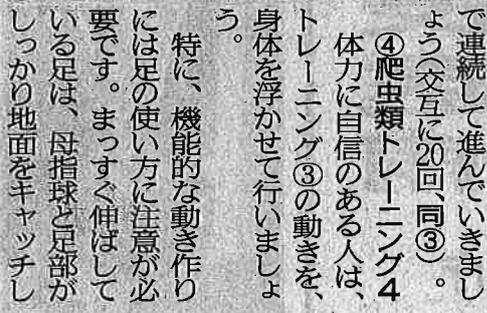
たとえば男子100歳世界記
録保持者のウサイン・ボル
ト選手は側湾症がありなが
ら左右に身体をうねりなが
ら走ることで、長身選手は
100歳では勝てないとい
う二昔前の常識をくつがえ
しました。皆さんも身体を
左右にクネクネ爬虫類の動
きを応用したトレーニング



で健康維持増進に役立てま
しょう。今回のトレーニン
グはスポーツ選手レベルで
す。自分の体力レベルに合
わせて楽しく気持ちよくト
レーニングしましょう。
セルフコンディショニン
グ(体幹の体操)



①爬虫類トレーニング1
まっすぐにうつぶせに寝
ます。腕のみ腕立ての姿勢
になります。脚を体側から
浮かせながら膝を肘までタ
ッチします。交互にリズム
よく20往復行います。写真
①。



②爬虫類トレーニング2
腕立てをしながら、脚を
体側から浮かせながら膝を
肘までタッチし左右交互に
行います。腕立てがきつい
方は、トレーニング①の様
にうつぶせに寝る姿勢まで

下ろして行ってください
(20回、同②)。

③爬虫類トレーニング3
まっすぐにうつぶせに寝
た状態で、右(左)手・右
(左)足をまっすぐにのほ
し、左(右)肘・左(右)
膝をタッチした姿勢から手
足を入れ替えながら頭の方
に進みます。1回ずつ交互
に行いましょう。スペース
があればほふく前進の要領
で連続して進んでいきまし
ょう(交互に20回、同③)。

④爬虫類トレーニング4
体力に自信のある人は、
トレーニング③の動きを、
身体を浮かせて行いまし
ょう。

特に、機能的な動き作り
には足の使い方に注意が必
要です。まっすぐ伸ばして
いる足は、母指球と足部が
しっかり地面をキヤッチし

たうえに踵を乗せます。も
も上げをしている側の足は
母指球と足の指で地面をし
っかりキヤッチし、股関節
を内転・内旋しながら身体
を押し上げて前に進みまし
ょう。幼児のリズム体操と
しても取り入れられている
トレーニングです。足部を
うまく使うことが地に足を
ついた体づくりになりま
す。問題のある人は専門家
に相談してください。(日
暮恭子・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
「フライトボディ」を
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