



前回の「寝返りの体操」はいかがでしたか？ 今回も寝返りの体操をご紹介します。寝返りの動作では通常、体幹部をねじることで腰のポジション（アーチ）をつくりませんが、正しいポジションができた後は腰部のポジションを固定しながら筋肉がしなやかに強く動かせる能力が必要です。手足以外の体幹を動かさずに行うことがポイントです。トッパースリートの動きに注目してみましよう。例えばバスケットボールは接触の多いスポーツですが、身体で相手と押し合いながら

寝返りの体操 ②

動きのパターン身につけて

器用にシュートを決めたり、正確なパスやドリブルをしたりします。またテニスはボールに向かって素早く動いたかと思ったら、目の見張るようなリターンが決まったりします。陸上では、走る姿を見ていると、トッパースリートの動きに走っていることがわかります。このように姿勢を保ちながらしなやかに強く体を動かせることがよりよい動きを作ります。一般の方でも意識をすることで健康増進につながります。では、やってみましよう。

寝返りの体操の「あおむけに寝て、手を組んで両膝を抱えます。そのまま横に寝返りをしたら元の位置に戻ります。出来るだけスムーズに左右交互に行いましょう（10往復、写真①）。両膝を抱えるポジションの順序は、①膝を持ち脚は開く②膝を持ち脚は閉じる③手を組む④手首を持つ⑤両肘を持つ⑥の順で強度を上げて行ってみましよう（同②）。

を作る体操でしたが、今回は体幹部を安定させて体を動かすことにより、体幹の機能的な動きを高める体操をご紹介します。腰痛予防体操などの健康維持増進



の考え方は、ケガの予防トレーニングとしてケガから機能回復させるリハビリテ

ーショントレーニングを基礎体力として行う方法が大切です。これからはアスリートから学ぶ「より機能的な動き」をキーワードにトレーニングをすることもお勧めします。前回の体操と合わせてぜひ継続して行ってください。首や背中、腰に問題や不安のある人は専門家へ相談してから行ってください。（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」動画を下の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