

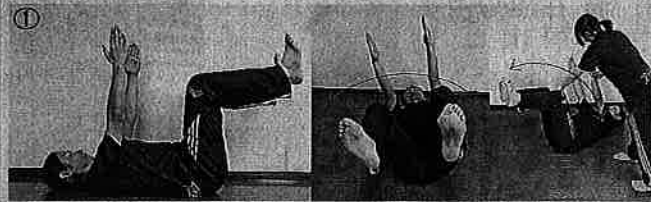


前回の「寝返りの体操②」はいかがでしたか? 「基礎体力」の向上は健康維持・増進につながります。腰痛予防体操などケガの予防や、ケガから回復するためのリハビリテーショントレーニングの方法による「基礎体力」作りに続いて、陸上の世界選手権やNBA(米プロバスケットボール)の選手が行っている、アスリートから学ぶ「より機能的な動き」のトレーニングをご紹介します。「寝返りの体操③」です。

あおむけに寝ます。手足を上げて四つんばいの姿勢

### 寝返りの体操 ③

## 心身の「アクティブ化」を



になります。ペアが手や足を押して、身体を左右に10回揺らします。この時に、手足がぶれないようにするのと体幹が動かないように

行うのが重要なポイントです。写真①。

次に、同様の動きをバランスボールで行います。あおむけに寝ます。手足を上げて四つんばいの姿勢を取り、手足でボールを挟みこみます。体幹部と手足を内

体を左右に10回揺らします。写真②。

次は、バランスボールの代わりにセラバンド(チューブ)を使ってみましょう。写真のように脚にチューブを巻き付けてチューブをク

なりです。脚と手でチューブを外へ引く張った状態を保ったまま上体を左右に10回揺らします。写真③。

チューブのない人は次のやり方で行いましょう。あおむけに寝て四つんばいの姿勢になります。腕を交差させて膝を外から内へ抑えます。足は外に開くように力を入れ手に抵抗をかけ、

手を脚を押さえる為に内側に押した状態を保ったまま上体を左右に10回揺らします。写真④。

いかがでしたか? 寝返り動作が出来るようになるなど、日常生活やスポーツにおける動作や姿勢がスムーズに行えるようになります。このように身体の機能性

を高めることを「アクティブ化」と言います。今回ご紹介したチューブを使うトレーニングは、陸上の世界選手権で活躍した選手も実際に使っています。よりよい動き作りをトップアスリートから取り入れ「トレーニングからいふ」で心身をアクティブ化しましょう。身体に問題や不安のある人は専門家に相談の上、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「フライトボディ」ホームページで動画などを紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)