

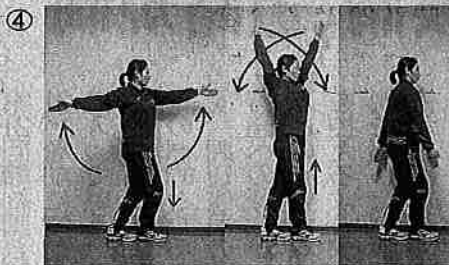
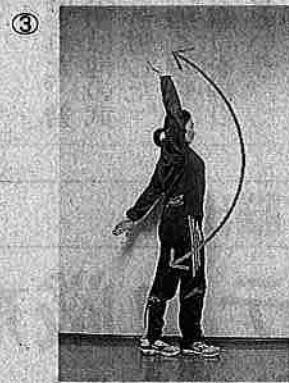
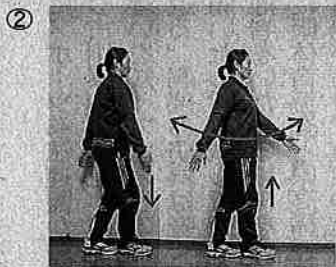


前回までの「ウォーキング」はいかがでしたか？日頃からウォーキングやジョギングをしている人やスポーツを楽しんでいる人も、スポーツ選手同様にウォームアップやクールダウンの重要性を知り活用することは、これからの健康管理のキーワードです。

ウォームアップは、身体を動かして温めるだけではなく、身体を機能的にする、練習や試合に対して行う「準備」です。おそらく、プロ野球選手やサッカー選手が、キャンプや試合の前にグラウンドで身体を動か

## ウォームアップ①

# バランスとリズムよく腕ふり



している姿をテレビで見ることがあるかと思えます。ウォームアップの主な目的は、外傷予防、コンディショニング、集中力アップ、そして動きづくりです。ウォームアップによる準備をして体が動く状態にすることで、より質の高い練習や動きができ、傷害予防にもつながります。

ウォームアップという点、ストレッチや体操を思い浮かべるかと思えます。ウォームアップには、それに加え、ランニングやフットワーク、体幹などの姿勢づくりや動きづくりも含まれます。今月から、こういったメニューを組み合わせ、個人・チームとしてのウォームアップに役に立つトレーニングを紹介していきます。

① 今回「ウォームアップ① バランス」をご紹介します。タンDEM腕ふり 足を前後にそろえた状態で呼吸の姿勢で立ちます。写真①。軽く屈伸を使いながら両腕を前後に振りましょう。(20回、同②)。次に、腕の振りを大きくし、ハンザイまで腕を振って行ってみましょう。同③。

タンDEM腕回し 足を前後にそろえた状態で立ち、軽く屈伸をしながらリズムよく腕ふりをします。徐々に大きくして腕を回してみよう。同④。前後交互に20回実施してみましょう。

タンDEMで楽に出来る人は、片足や足振りしながらでも同様に行ってみましょう。

いかがでしたか？スポーツ選手がウォームアップやクールダウンをすることは、今では常識です。しかし、健康

の為に日頃からウォーキングやジョギングをされるけれど、ウォームアップやクールダウンに時間を費やす人は少ないでしょう。ウォームアップ、クールダウンを取り入れることによって、より質の高い運動、ケガの予防につながります。身体に問題のある人は、専門家に相談の上、行ってください。(目暮恭子・フライトボディアシレッツクトレーナー)

健康アップ体操などを一ページ「フライトボディ」で紹介しています。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)