



前回の「股関節回し」はいかがでしたか？今回は、フットワークの応用として、チューブを利用したサイドステップの方法をご紹介します。チューブはトレーニングやリハビリテーションで頻繁に活用されているトレーニング道具の一つです。世界のトップアスリートやプロスポーツ選手も、ひと昔前からトレーニングに活用してきましたが、最近では、ゲームのウォームアップとして試合前の機能向上トレーニングに日常、取り入れてられています。日頃行っているトレ

チューブ利用サイドステップ

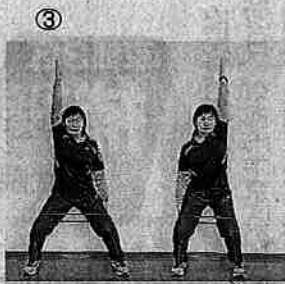
上体が崩れないよう姿勢意識



① ニングをウォームアップに取り入れトレーニングの成果をよりゲームに反映させようとする取り組みが、



② 一般的になりつつあります。早速やってみましょう。チューブ、またはミニバンドを利用します。膝上にてチューブを両足の外側に巻きつけ、足を肩幅より少し広めに開き、正しい姿勢を意識して腰を落とします。両脚でチューブを程よく引っ張った状態でサイドステ



③ ップをします。サイドステップは、進行方向の足を移動させた分だけ逆足も動かし、足幅が狭くならないように進みます。つま先と膝が常に同じ方向へ向けて行います。写真①。また、頭など重心が上下に動かないように、平行にステップしましょう。サイドステップを行っている時には、上体が崩れないように正しい姿勢を意識し行い



ましよう。同②。次に、サイドステップをした時に軸足と同じ側の腕を上げてみましょう。次にステップ脚の腕を上げて同様に行いましょう。同③。どうでしたか？最初は丁寧にゆっくり行いましょう。サイドステップはチューブを利用することで、股関節を機能的にさせ、よりよい動きづくりが可能になります。コンタクトスポーツであれば相手のあたりに対して強くしなやかな動きが獲得できるでしょう。ま

た、ノンコンタクトスポーツにおいてもプレーがより安定し、精度が高まります。フットワークを実施する場所が十分でない時には左右交互に1〜2歩ずつ行いましょう。効率のよい動きは、ケガの予防やパフォーマンスアップにつながります。身体に問題のある人は専門家へご相談の上、実施しましょう。(日暮恭子・プライベートディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホー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