

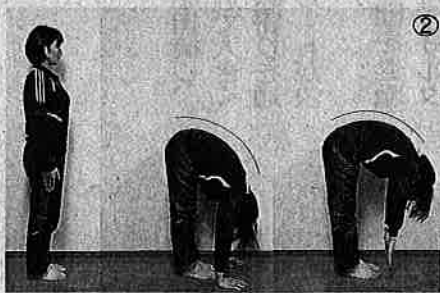


2014年春から始まった「トレーニングらいふ」。今月末で連載が終了となります。子供から高齢者まで、スポーツをされている方のコンディショニング（健康管理）から、ライフスキル向上に役立つトレーニングを紹介してきました。

まとめ ①



① 運動やトレーニングをし
んだり、高齢者でも体操を行ったりしながら健康の維持、増進に努める人たちが増えています。



② ない筋力や運動機能が低下し、維持が出来なくなりますが、これは急に起こるのではなく、徐々に進行します。また、スポーツだけでなく日々の生活でも、身体はゆがみます。出来るだけゆがまない体づくりが、よりよい生活をもたらします。この連載では、柔軟性

簡単に自分の機能チェック

や筋力、運動機能などいろいろな身体チェックを、健康を基準とした評価と合わせてご紹介しました。チェックは簡単に実施が可能です。毎日行うことによって自分自身の身体の変化に気が付くことが出来ます。このような日々の気づきや意識の変化は、自己管理能力と自己改善能力を高めよりよく生きるためのライフスキル向上へとつながります。今回も簡単な機能チェックをご紹介します。

前屈を座った状態と立った状態でチェックしてみましよう。写真①②。座った時よりも立った時に硬さがみられる方はいませんか？ 立って前屈をした時の方が、重力もあるのに硬さがみられるのはなぜでしょうか。これは立った状態で腹筋が使えていないことが考えられます。立つことで機能的に使えていないのです。腹筋をゆったりや全力で行ってからも、もう一度前屈をチェックしてみましょう。少し柔軟性に改善が見られた人も多かったのではないのでしょうか？ これからの健康維持増進は毎日のトレーニングによって自分の身体の「使い方」を学び、日々の生活に体力のゆとりを身につけましょう。そしてそれを実感し、これからも健康づくりに励みましょう。問題のある人は専門家に相談しましょう。（日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー）