# ミーティングリポート

2月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、「セルフコンディショニング」というテーマで、生物の進化に基づいたトレーニング方法についてお話しました。

**＜生物の進化から考えるトレーニング＞**

生物の進化（魚類→両生類→爬虫類→哺乳類）からの観点で、様々な体操やトレーニングを行いました。

○魚類の体操：

魚の動きということで、脊柱の左右の動き作りの体操です。脊柱の動きづくりとして原点に立ち返り、魚の運動で刺激することで、より背骨のアーチを改善できるようになります。

①バナナ体操・・・（深呼吸15～20秒）

真っすぐに仰向けに寝ます。上半身と下半身を右方向へ倒していきバナナの姿勢になります。このとき強く伸ばしたり曲げたりしないで、バナナが木にぶら下がるイメージでリラックスして気持ちよく行いましょう。逆方向も同じように行います。

②魚体操・・・（15～20秒）

体幹の準備運動にもなる体操です。バンザイの姿勢で真っすぐに仰向けに寝転がります。体を魚になったようなイメージで体幹部から左右に揺らして、手と足に揺れがつながるようにします。うつ伏せも同じように行いましょう。はじめは小さな動作からはじめましょう。無理に動かさずに気持ち良く動かせる範囲内で動かします。うつ伏せでも同様に行います。

③左右伸ばし・・・（20回）

壁に背中をつけて開脚をしてまっすぐに座ります。両手を気持ちよく肩の高さに広げ、腕を左右に伸ばしながら腰から上半身を左右に移動させます。腕が最初の高さより下がらないように注意します。開脚がきつい人は、若干の段差に座りお尻の位置を高くすることで、少し楽な姿勢を作ることができます。

④体側の曲げ伸ばし・・・（20回）

壁に身体の背面をしっかりつけてまっすぐに立ちます。右腕を上げながら股関節を右にスライドさせ、上体を左に倒していき右側の体側を伸ばします。腕が気持ちよく伸ばせたら、元の位置に戻ります。逆側も同様に行います。

○爬虫類の体操：

本来の生物の進化では魚類から両生類となりますが、少し強度が高くなるため今回は先に爬虫類の体操から行いました。

①爬虫類ストレッチ・・・（深呼吸3～5回）

真っすぐにうつ伏せに寝ころがります。膝を肘につけるように体側で上げていき、気持ちよいころでリラックスします。その姿勢のままリラックスして深呼吸を行います。左右交互に4回ずつ行いましょう。股関節外旋のストレッチにもなってきます。

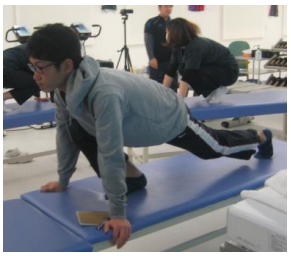
②爬虫類体操・・・（20回）

爬虫類ストレッチの姿勢から左右交互に膝を挙げます。挙げやすい脚からスタートし、軽く脚を挙げて気持ち良いレベルから行いましょう。立った姿勢でもも上げをすることも多いと思いますが、そういった動作は強度が高くなるため、こういう体操を先に行う方が動き作りとしても効果的ではないかと思います。

③爬虫類トレーニング・・・（20回）

真っすぐうつ伏せに寝ます。腕のみ腕立ての姿勢になり、肘を横に張ります。脚を地面から浮かせて膝を肘にタッチするように動かします。足は左右交互にリズムよく動かしましょう。まずは、姿勢が崩れない範囲内で行います。できる人は、腕立て伏せをしながら、脚を浮かせて膝を肘にタッチします。

○両生類の体操：



①両生類体操・・・（20回）

脚をそろえてしゃがみ、両手を前に着きます。できるだけ背筋を伸ばして、前を向きます。片足ずつ後ろに脚を伸ばします。その際に前足の股関節に体重が残るように意識して行います。交互にリズムよく行いましょう。体重が前に残るのを確認する為、額の前に手を置き、頭を当てるように意識して脚を後ろに伸ばします。

他にもメニューをご紹介させて頂きました。Bright Body のホームページにもメニューを掲載しておりますので、そちらからもぜひご覧頂きますようよろしくお願い致します。（http://www.bb1992.com/tra_life/index.html）。

**参加者：指導者１名、理学療法士７名、学生３名　　合計１１名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成28年4月4日 「現場でのトレーニングの実際」

Bright Body