



5

トレーニング のいろり

「ファーストコンディショニング」はブライトボディで行っている体力測定(フィジカルキャパシティチェック)を、子供からトップアスリートに至るまで簡易に行えるようにしたチェックで、その評価内容に基づいて実施する体操を組み合わせたものです。

チェックは、一人かペアで行い評価は5段階、と短時間で簡単に出来るようにしています。毎日行うことにより、例えば「今日はいつよりもももが張っているな」など身体の変化に気づくことが出来ます。この

手軽な方法で体力測定



①



②



③

毎日行い変化をチェック

から首を横に倒します。写真①。鼻筋がどれだけ横に倒れますか？

5「とても柔らかい(60度以上)」「肩こり知らず！」

2「硬い/半健康レベル(30度)」日常生活でゆとりがないレベルです。傷害予防のため基礎体力レベルを目指しましょう。

ト 気をつけの姿勢から息を吐きながら、左足に体重を移動しながら、左腕を拳げそのまま右へ体を倒す。同②。気持ちのいい範囲で。

う。首周り(頸椎)に問題がある方は実施する前に医師に相談してください。(日暮恭子・ブライトボディアシスタントトレーナー)

ような意識改革は自己管理能力と自己改善能力を高め、よりよく生きる為のライフスキル向上へとつながります。

柔軟チェックをしてみましよう。今回は「首」チェックです。気をつけの姿勢

4「柔らかい(50度)」身体にゆとりがあるレベル。スポーツを行う人はこのレベルが目標。

3「普通(40度)」基礎体力レベルです。45度を目標にゆとりのある身体を目指しましょう。

1「とても硬い(20度以下)」。ケガ人レベルです。早急に改善しましょう。

③ 健康アップ体操

気をつけの姿勢から8カウントで行います。無理のない範囲で最初はゆっくり丁寧に。やりやすい気持ちのいいテンポで行いましょう。

3・4カウント 鼻で息をすいながら、両腕を体の前でクロスさせます。同③。

5・8カウント 体の反対側でも行う。

体操が終わったら首の再チェックをしてみましょう。首の柔らかさは、全身の柔らかさと、しなやかな心遣いで改善しましょう。首周り(頸椎)に問題がある方は実施する前に医師に相談してください。(日暮恭子・ブライトボディアシスタントトレーナー)