



7



前回の首の柔軟チェックはどうでしたか？首をチェックするだけで身体のバランスの崩れに気づく事が出来ます。トレーニングライフで、首や肩周りを疲れにくい状態に改善しましょう。

日常から健康の為にやっているストレッチや体操が実際に効果的に行われているかを確認することは大切です。毎日行っているストレッチや体操のメニューの前後、スポーツやレクリエーションの前後に行うウォームアップ(準備体操)や

「バンザイ」で肩回りチェック



①



②



③



④

クールダウン(整理体操)時に柔軟チェックを行い、改善がみられるかを確認し健康管理に役立てて下さい。

今回の柔軟チェックは

「と見える」スポーツをする際に必要なレベル。
3「基礎レベル(耳が見える)腕で隠れるの間」ゆとりある状態を目指しましょう。

泳ぐ、ランニングの腕振りなどのスポーツ動作からその重要性がわかります。一流のスポーツ選手の動きを見ると身体の中心から腕がしなやかに動いているのが

と腕が振れるようにします
②。次に、肩から腕をひねりながら腕振りをします③。交互に腕を振ります。後ろに肘を引き前後真つ直ぐに振ります④。腕振りを行う時には肩甲骨を動かしながら体幹で動くように心がけましょう。

しなやかな腕の動き目指し

「バンザイ」です。気をつけからバンザイをします。腕がどこまで挙がりますか？肘を伸ばして行って下さい①。

2「硬い(耳が腕の後ろから見える)」日常で問題が起こる状態です。

指してよりよい動きが出るように改善しましょう。

一流選手をみると、手や腕を動かす時に、肩甲骨を動かしながら体幹で動くように心がけましょう。

5「とても柔らかい(横から後頭部が見える)」問題があれば強化しましょう。

1「腕が45度よりも挙がらない」けが人レベル。早急に改善が必要です。

「健康アップ体操」気をつけの姿勢で8カウントです。無理ない範囲で最初は丁寧に、徐々にリズムよく、姿勢を保ち両腕同時に腕振りをします。腕の重さを感じ全身運動で自然

もが元気に発言するときに、行う動作です。いつまでも元気にスポーツで自己主張していきましょう。肩に痛みのある方は専門医に相談を。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)

4「柔らかい(耳がぎりぎり)」

1「腕が45度よりも挙がらない」けが人レベル。早急に改善が必要です。

「健康アップ体操」気をつけの姿勢で8カウントです。無理ない範囲で最初は丁寧に、徐々にリズムよく、姿勢を保ち両腕同時に腕振りをします。腕の重さを感じ全身運動で自然

もが元気に発言するときに、行う動作です。いつまでも元気にスポーツで自己主張していきましょう。肩に痛みのある方は専門医に相談を。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)