

7



前回のバンザイの柔軟チエックはどうでしたか？健康アップ体操は無理に頑張らず、自然体で気持ちよく行いましょう。全身を動かすことで血流が上がります。これが健康アップへつながります。

結帯をチェックしよう

①



を楽しみましょう！
結帯チェックです。正座または気をつけの姿勢で立ちます。親指を立てた状態で痛みや無理のない範囲で

緊張感、気負いほぐす

によってストレスがかかっている状態です。特にスポーツでは器用な動きや精度が低下します。これが続くとはコンディショニング(健康状態)を大きく崩す原因になります。負けず嫌いなスポーツ

出来るだけ高い位置に手の甲を背中に乗せます。シャツの襟(首の後ろ)に出る骨のあたりから親指まではどのくらいですか？写真①。評価はグー、チョキ、パーで行います。同②。

1「10センチ以内」問題がある場合は肩周りのトレーニングを実施。
4「柔らかい」チョキ(10〜15センチ)以内「スポーツをする際に必要なレベル」。

2「硬い(20センチ以上)」日常で問題が起る状態。
1「30センチ以上」けがレベル。早急に改善が必要。〈健康アップ体操〉

3「基礎レベル」パー(15〜20センチ)以内「ゆとりのある状態(17センチ以内)を目指しましょう。」
徐々にリズムよく行いましょう。気をつけの姿勢で胸を張り、腰を左右交互にねじります。同③。

評価は



グー チョキ パー
で測定しましょう。

③



④



これまでに紹介した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を使って紹介しています。アドレスは以下の通りです。http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

訂正 17日付の掲載回数「⑦」は「⑥」の誤りでした。

スポーツは器用なことが出来るようになります。結帯を柔らかくして明るく元気な笑顔で、毎日を過ごしましょう！
(日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー)