



前回のお尻けりの柔軟チエックはどうでしたか？  
 今回は「正座寝ころび」です。これは股関節伸展(脚を身体の後ろに動かす動作)です。正座で寝ころぶことは、日常ではほとんどない動作です。股関節を伸展させると腰への負担(ストレス)がかかることが多く、腰に不安がある人はブリッジや反る動作を避けるようになりがちです。  
 では、チェックしてみましよう。正座をして後ろに手をつきゆっくりと上体を倒していきます。写真①のごまげで上体を倒すことが

## 正座寝ころび、前へ推進力

### 腰部への負担を軽減



出来ますか？

5「とても柔らかい(背中が床につく)」「強化の為にトレーニングをしましょう。」

4「柔らかい(両肩が床につく)」「体にゆとりがあるレベル。スポーツを行う

方は4レベルが目標。

3「普通(頭が床につく)」「基礎レベル。」「4」をめざし日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。」

2「硬い(両肘が床につく)」「日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため、

め基礎体力レベルを目指しましょう。」

1「とても硬い(両肘が床につかない)」「ケガ人レベル。早急に改善しましょう。」

健康アップ体操  
 台または階段に片足を乗せ、気を付けの姿勢で8カ

で自然と振っておき、8カ

ウントで勢いが少しずつ止まるのを感じましょう。行う時は、壁や手すりに片手を置き、姿勢が崩れないようにしてください。最初の

一振り以降は筋肉で動かさず、自然に動いている筋肉に集中する事がポイントです。これを左右4回ずつ2

ウントです  
 同②③。最初はゆっくり、無理のない範囲で。最初に前に脚を振ります。同④。脚がぶら下がっている感覚

股関節伸展の動きがスムーズになることで前への推進力が高まり、腰部への負担を軽減出来ます。スポーツでは、「腰が入った」動作をコントロールしやす

な体操で紹介します。アドレスは以下の通りです。<http://www.bb1992.com/training/index.html>

なります。正座寝ころびが出来ない人は、腰が入りにくく腰に負担がかかりやすい状態です。そのために腰の入った動作が身につけにくくなります。正座寝ころびは、下半身の強い筋肉が関与していることから改善が難しいので、根気よく続けて改善を目指しましょう。チェックを含め腰部や股関節に問題のある方は、専門家に相談の上行ってください。  
 (日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)