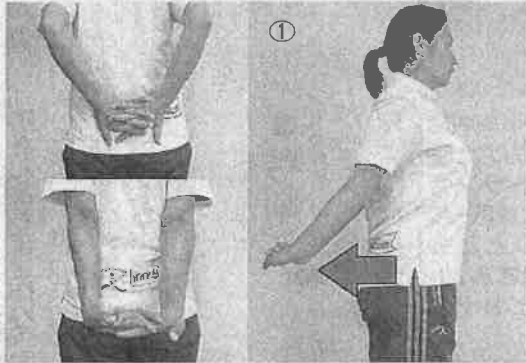


# トレーニング ポイント

前回の腕ねじり前の柔軟チェックはどうでしたか？今回は「腕ねじり後」です。胸を張れるかどうかポイントになります。生活スタイルが欧米式になったことやパソコンやゲーム、携帯電話などで、猫背になりやすい人が増えています。それにより首が前に出たり背中が丸くなったりしている人が多く見られます。一度背筋を伸ばしてみましよう。窮屈さを感じませんか？このような姿勢の崩れは、手を挙げたり、胸を張ったり、上を見るだけで、首、肩、背中、腰などにストレスがかかり、疲れが出やすくなる状態を作ります。

## 後ろへ腕ねじり



① しょう。気をつけの姿勢から手を身体の後ろで組みます。手のひらでお尻を触りながら、床に向かって手を返します。写真①。



## 窮屈な姿勢の崩れ改善

② 5「とても柔らかい(手が返り腕が60度以上挙がる)」「首や肩周りが疲れにくくなる状態。

③ 4「柔らかい(手が返り、腕が30度以上)」「スポーツにおいて必要なレベル。

④ 3「基礎レベル(手が返る)」「ゆとりのある状態を目指しましょう。

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[tp://www.bb1992.com/training-life/index.html](http://www.bb1992.com/training-life/index.html)



⑤ 2「硬い(しっかりと手を組める)」「日常で問題が起る状態。

⑥ 1「しっかりと手が組めない」けが人レベル。早急な改善が必要。

「健康アップ体操」  
気をつけの姿勢から肩幅に立ち8カウント×4。無理のない範囲で最初は丁寧に行い、徐々にリズムよく行っていきましょう。両腕を交互に後ろに回します(8カウント)同②。この時、

顔の前で腕が交差するように回しましょう。次に腕を回しながら上体を後ろに反らします(8カウント)同③。

上体を反らせ頭を垂らした状態のまま腕を回し続けます(8カウント)。腰を無理に反らせすぎずに胸を開くように行いましょう。腕を回したままゆっくりと元の位置に戻ります(8カウント)。強度が強すぎる場合には、上体を反らさずまっすぐに快適な姿勢で行いましょう。

深呼吸の動作にあるように、背筋を伸ばすことを心がけましょう。胸を張り過ぎて腰を反る姿勢は呼吸がしにくくなります。胸郭と肩甲骨の姿勢改善ができることで呼吸がしやすくなります。生き生きとした生活・スポーツを楽しみましょう。痛みや問題のある方は専門家に相談し、行って下さい。

(日暮恭子・フライトボディ  
イアストレッチトレーナー)