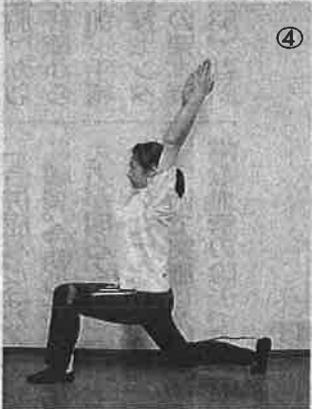


今回は座った姿勢でのバンザイチェックを紹介しました。今回は、立ち姿勢（立位）でチェックしてみましよう。立っているだけで肩こりや首周りに疲れが出てくる人もいるのではないかと思います。例えば、長時間の立ち仕事によって肩こりや首周りに痛みがでる人は、肩の状態だけでなく立ち姿勢の見直し改善をすることで痛みが軽減する場合も多くみられます。では、実際にバンザイの柔軟チェックを使い、いろいろな立ち姿勢でチェックしてみましよう。

バンザイで立ち姿勢見直し

肩を動きやすく改善

①
②
③
④



いろいろな立ち姿勢でバンザイの柔軟性チェックをします。気を付け＝写真①、片足立ち右、片足立ち左＝同②、股割り＝同③、ランジ右、ランジ左＝同④の6項目でチェックしてみましよう。全ての項目で同じように腕が挙がりますか？

いかがでしたか？座位と同様、一番腕が挙がりやすい姿勢が、皆さんにとって一番良い姿勢になります。どの姿勢でも腕が挙がりにくい場合は、日頃から腕が挙がらない状態であると言います。

えらでしよう。全身の体力低下が考えられます。今回のチェックで腕の挙がりにくい姿勢から、肩を動きやすく改善していきましょう。

スポーツにおいて基礎体力づくりとして股割りトレーニングは重要です。視されています。今回の股割

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。
<http://www.b1992.com/training/index.html>

挙がる状態でトレーニングを行う方が効果的です。今回は2週にわたり、姿勢による上半身への影響についてご紹介しました。日常生活の様々な姿勢（椅子に座る、畳の上であぐらをかく、料理を作っている時、歩く、走るなど）でバンザイチェックを行ってください。問題がある姿勢の改善は、手を挙げての深呼吸を2、3回行い手の挙げやすい姿勢をつくるだけで少し改善が出来ます。日常生活の疲れにくい姿勢の改善に役立てましよう。トレーニングライフで日頃の座った姿勢や立ち姿勢をぜひ見直して改善していきましょう。問題のある方は専門家に相談しましょう。
 (日暮恭子・フライトボディ アスレチックトレーナー)