



いかがでしたか? 体幹の役割は主に、内蔵の保護、姿勢の維持、力の伝達(連係)です。前回までは呼吸、发声、正しい動きづくりを行うことで正しい姿勢、スクワットなどの動きの準備を行いました。今回は体幹を安定させ、正しい姿勢つくり、スクワットなどの無駄のないパワフルな動きを保持する固定力を強めます。固定点(固定軸)の獲得と可動部位の調整が重要になります。固定点とは体の中心(重心)となる重心点です。

では早速チェックしてみ

前回の「スクワット」はいかがでしたか? 体幹の役割は主に、内蔵の保護、姿勢の維持、力の伝達(連係)です。前回までは呼吸、发声、正しい動きづくりを行うことで正しい姿勢、スクワットなどの動きの準備を行いました。今回は体幹を安定させ、正しい姿勢つくり、スクワットなどの無駄のないパワフルな動きを保持する固定力を強めます。固定点(固定軸)の獲得と可動部位の調整が重要になります。固定

ましょう。

長座をして両手を床につき支えにして、姿勢を保つように座ります。膝を伸ばし脚はそろえたまま床から足を挙げ〔写真①〕、つま先

吸は自然に。最高3分間まで、5秒カウントで測定します。

「5(180秒できる)」「2(40秒~85秒)」日常生活でやどりがないレベル。傷害予防のため基礎レ

ベルを目標にしましょう。

問題のある方は専門家に相談してください。(日暮

点を意識すれば腹筋向上

が目線の高さで状態を保持します〕同②。背中が丸まる〔同③、膝が曲がる〕同

〔同④、足がぶれる、などない

ようにしましょう。また呼

定点(おなかの中心部)を

問題のある方は専門家に

「4(120秒~175秒)」スポーツを行う人は「3(90秒~115秒)」

が人レベル。早急に改善しましょう。

体幹チェックを行うこと

がトレーニングになります。定期的にチェックを行います。

固定力は十分あります。可動範囲を広げた強化をしま

「2(40秒~85秒)」日常生活でやどりがないレベル。傷害予防のため基礎レ

ベルを目標にしましょう。

マニアの向上につながります。このように、固定力は

ながら上半身や下半身の大筋群で頑張って行うのではなく姿勢を調整する筋肉で関節を安定させ、固定点を意識して行います。この固

定力が身に付く

がトレーニングになります。定期的にチェックを行

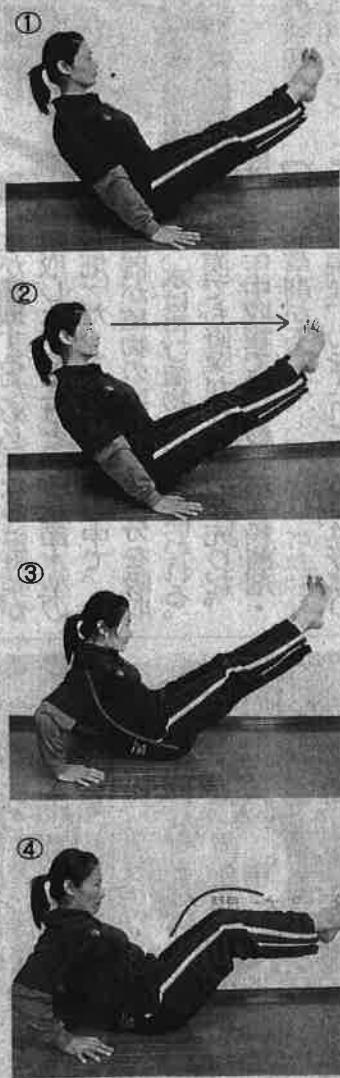
ます。トレーニングしましょ

う。固定力は顔をゆがめな

ます。このように、固定力は

パフォーマンスのいろいろな動きのコツとセンスを身

につける重要なポイントで



も向上し、四肢の動き(モビリティ)が高まります。例えば、早く走れる、素早く動ける、手や足で強く正確なパスを出せる、ラケットや

健康アップ体操など「ライトボディ」ホームページで動画などを使った紹介しています。アドレスは以下の通りです。<http://www.bb1992.com/tra-life/index.html>