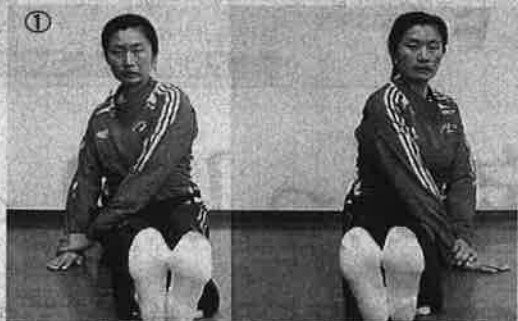




前回の「ねじり腹筋」は
いかがでしたか？ねじり腹
筋は体幹の基本で、動きの
基本でもあります。野球で
の投球や打撃、バレーボー
ルのアタックやサーブ、テ
ニスでのスマッシュのよう
に、スポーツ動作では身体
を常にねじりながらスポー
ツをしていることがわかり
ます。そしてスポーツでは、
競技レベルが高くなればな
るほど正確に効率よく、強
く速く動かすことが求めら
れ、選手たちは日々練習や
トレーニングに励んでいます
。しかし、パフォーママン
ス向上の為にやっているは

ツイスト腹筋



ずのトレーニングを見てい
ると、スピードばかり意識
をして姿勢が崩れ正確に出
来ていない選手が目立ちま
す。これはパフォーマンス
低下につながるだけでなく

スピードチェックし鍛錬

傷害発生の確率が高まりま
す。今回はツイスト腹筋で
「スピード」をチェックし
ましょう。
膝を伸ばして姿勢よく座
ります。左(右)手で右(左)

手首を持ち、身体を左右交
互にねじり指先で床をタッ
チします。写真①。これを
出来るだけ速く行います。
足がぶれたり姿勢が崩れた
り②同①しないように正

確に速く行いましょう。10
秒間で左右交互に何回タッ
チ出来ますか？
5 (60回以上) より正確
に大きくトレーニングしま
しょう。
4 (50〜59回) スポー
ツを行う人はここが目標。
3 (40〜49回) 基礎レベ
ル。日常生活にゆとりのあ
る身体を目指しましょう。
2 (20〜39回) 日常生活
でゆとりがないレベル。傷
害予防のため基礎レベルを

目指しましょう。
1 (19回以下) ケガ人レ
ベル。早急に改善しまし
ょう。

チェックを行うことでト
レーニングになります。ま
た、正確に出来ない人はツ
イスト腹筋10回を3秒(ス
ポーツ選手は2秒)切れる
ことを目標にしましょう。
ツイスト腹筋は腕が8の字
を描き良い姿勢で行うと両
手で床をたたくことが出来
ます。この動きは「走る」
動きです。陸上短距離のウ
サイン・ボルト選手(ジャ
マイカ)が100m世界記
録の9秒58を出した時の歩
数は約40歩です。ですから、
ツイスト腹筋を10秒で40回
出来るようになると、10
0mを10秒で走ることが夢
ではなくなるかも？実際に

走ることは出来ませんがボ
ルト選手と同じ身体の切り
返しのスピード感が味わえ
ることで、いろいろなスポ
ーツの素晴らしさを体感
し、トレーニングライフで
スポーツをエンジョイしま
しょう。不安のある方は専
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)

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
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