



前回の背筋の「呼吸と可動域」はいかがでしたか？今回は背筋の「固定力」についてです。フライトボディが行う体力測定の種類ですが、基礎体力レベルに達する選手が20年前から年々少なくなっています。文科省の2014年度体力・運動能力調査では、青少年(6〜19歳)の上半起こしの体力は「向上」となっています。ところが、スポーツ選手は、姿勢に関わる背筋群のバランスが悪く筋持久力は低下し、スポーツ技術は高いのに、授業中や日常の姿勢が崩れている選

背筋の「固定力」

手が増えています。この姿勢の崩れがスポーツのフォームの崩れへと発展し、パフォーマンス向上の妨げやケガの原因となり、プレーで伸び悩む原因になっている場合も少なくありません。では、早速チェックしてみましよう。

まず、この時におなかの下に板を置いて実施します。補助者は測定者の両足首を押しえます。測定者は頭の後ろで手を組み、肘を開いた状態でおへそを床から浮かし、その姿勢を保ちます。

1 (120秒〜175秒) スポーツを行う人はこれが目標。

2 (90秒〜115秒) 基

日頃の姿勢作りが大事



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 (40秒〜85秒) 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 (0秒〜35秒) ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

スポーツをしているだけで背筋が強いように思われがちです。しかし、選手たちの普段の姿勢を見ると運動強度が高いにもかかわらず、悪い姿勢の選手が多くみられます。トレーニングをどれだけ頑張っている、日頃の姿勢作りから取り組まなければ本来の背筋の特性をいかすことが出来ません。立ち居振る舞いの改善がナンバーワンの背筋

の強化方法です。

前回の背筋力の「呼吸と可動域」に問題がなければ、歩き方やテレビをみる姿勢や仕事や授業中の姿勢から体幹を意識し強化をしましょう。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