

# トレーニング



前回の背筋の「バランス」はいかがでしたか? 今回は背筋の「機能」についてです。背筋は多くの筋肉で構成され、様々な方向へいろいろな動きをサポート出来ます。上半身のしなやかさが作られることでパフォーマンスとしても力を発揮します。身体のしなやかさは背骨のアーチ(腰椎、胸椎、頸椎)から、肩関節、指先へとつながります。柔軟性としての可動域が十分でも、動きの中のしなやかさを作るためには、運動時の可動範囲が狭いという選手もいます。早速チェックしてみましょ。

## 背筋の「機能」



① ② ③ ④

## 可動域と同じ運動範囲確保を

うつぶせに寝ころび腕を挙げて手のひらをつけます。補助者が手を持ち上げて上体を反らします(他動チェック)。この時指先方向に軽く引きながら持ち上げよう。同③に正しく行

げ、腰、背中、肩に強いストレスをかけないように注意しましょう。写真①。どこまで手があがりますか? 次に、補助者は両足首を押さえ、測定者は同じ姿勢

で上体反らしを行います(筋力チェック、同②)。他動チェックと比べて筋力チェックではどこまで手が挙がりますか? ゆがまないとコントロールが出来るように

いましょう。パートナーに補助をしてもらって動ける範囲と自分の能力だけで動ける範囲の差が多いほど、身体の動きにギャップが生まれる可能性があります。同④。背筋の可動域と同様の運動範囲を確保して、身体コントロールが出来るように

低い人は、そのままの状態で行い(自動トレーニング)、自分で出来る行動範囲を広げ(可動範囲の向上)、自分で出来ない範囲は、パートナーとより良いコミュニケーションでサポートしてもらおうことで、出来ないことが出来るようになる喜びや、楽しみを、家族やチームメイトとともに味わうことです。トレーニングライフで今年もすてきな社会を目指しましょう。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)

することがパフォーマンス向上やケガの予防につながります。他動チェックで可動域が

態に合わせて取り組ましましょう。上体反らしの柔軟チェックの評価はこの連載の第11回を参考にしてください。不安のある方は専門家に相談しましょう。

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。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)