

トレーニング

ぱいり

35



前回の背筋の「バランス」はいかがでしたか？ 今回

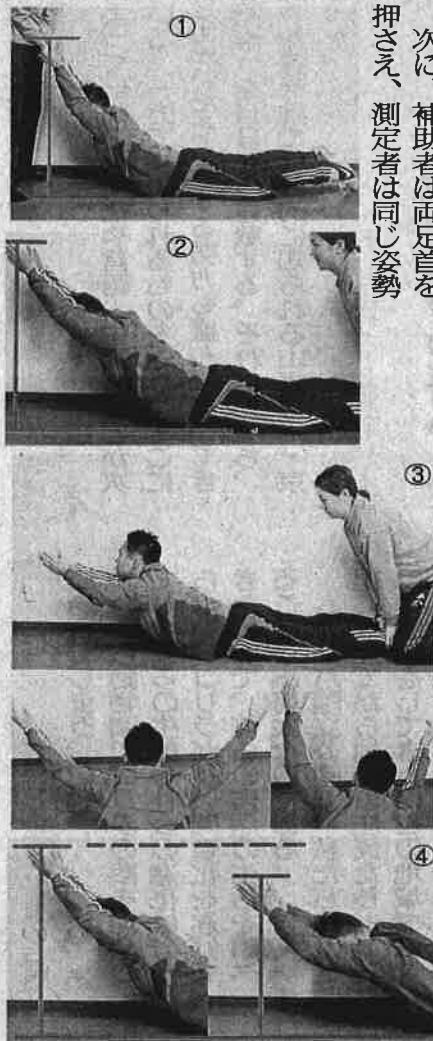
は背筋の「機能」について

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、動きの中で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う。

背筋の「機能」



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

に向かって軽く引きながら持ち上げるかぎりで、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？ ゆがまないよう(同③)に正しく行

で上体反らしを行います。

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

低人は、そのままの状態でトレーニングを行うと身

体への負担が大きくケガ発生の危険性が高まります。

まずは、ストレッチや健康アップ体操でコンディショニングを行い、低強度のトレーニングをしましょう。

一方、他動チェックで柔軟

することがパフォーマンスパートナーに補助をしてもらつて動ける範囲と自分

の能力だけで動ける範囲の他動チェックで可動域が

確保できている人はトレーニングで強化をする必要があります。今回のチェックをして、自分の身体状態に合わせて取り組みましょう。上体反

りし柔軟チェックで可動範囲を広げ(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

ムメー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・ライトボディアスレチックトレーナー)

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。

パートナーシップとは、自分で出来る範囲のことは自分で

健康アップ体操などを「ライトボディ」と使っています。ホームページで動画などご紹介しています。レスは以下の通りです。http://www.bb1992.com/tra_life/index.html