

平成27年(2015年)

2月21日

京都新聞

夕刊

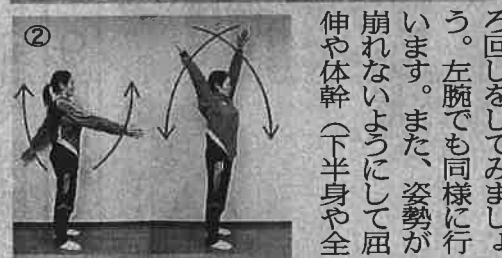
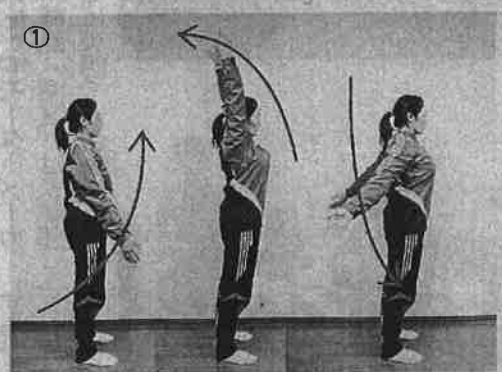
連載



前回の「腕回し」はいかがでしたか？スローイング(投げる動作)の基本は腕回しです。正しく腕回しが出来る事で、肩肘の傷害予防や肩こりを和らげるなどの健康管理にも役に立ちます。今回は「いろいろな腕回し」を行ってみましょう。姿勢良く立ち、正しい腕回しが出来るようにしましょう。肩甲骨が動き、腕がしっかりとローテーション(回旋動作)する事が大切です。タイミングよく屈伸や体幹(下半身や全身)を使いながら全身運動で行ってみましょう。

①両腕同時回し(前・後)

いろいろな腕回し



肩鍛え全身使って姿勢づくり

前回と同様、両腕を同時に前へ回します。同じように後ろ回しも行ってみましょう。写真①。

②両腕クロス回し(右前左後・右後左前) 右腕は前左前・後) 右腕のみで前に回してみましよう。次に後に回してみましよう。

③片手回し(右前・後、左前・後) 同じ方向へ交互に回し(同じ方向へ交互に回す) 水泳のクロールのように両腕を交互に前に回しま

上げてみましょう。②。いろいろな腕回しによって肩や肩甲骨を鍛えるだけでなく、バランスよく全身を使って腕回しをする事で、姿勢づくりにもつながります。身体をゆがましたり、首を前に出し顔をしかめたり、肩が拳がったり、無理に腕回しをするのではなく、正しい姿勢で全身のつながり(下半身・体幹・腕回しと力を伝えていきま

す)を保って行いましょう。腕回しを行う前に、以前に紹介した柔軟チェック「パ

ろ回しをしてみましょう。左腕でも同様に行います。また、姿勢が崩れないようにして屈伸や体幹(下半身や全身)を利用してスピードを

す。次に背泳ぎのように両腕を交互に後ろに回してみましよう。また、屈伸や体幹(下半身や全身)を利用してスピードを

紹介した柔軟チェック「パ

健康アップ体操などを「ブライトボディ」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

(日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー)