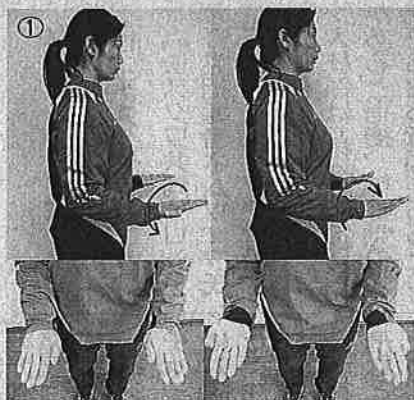




前回の「いろいろな腕回し」はいかがでしたか？  
 コンディショニング指導を行うと、選手たちからよく「筋肉が硬くなる」と言われるのか？という質問を受けます。こんな時によく行う前腕の動きチェックがあります。今回はこの「前腕回旋運動」をご紹介します。一緒に体感してみましよう。  
 気をつけの姿勢、または椅子に座り姿勢を正した状態で両腕の肘を90度曲げ、脇を締めます。次に手のひらを真上と真下に交互に向けて180度回転させます  
 写真①。  
 100回行ってみましょう

## 前腕回旋運動



## 日常生活から筋肉を柔らかく

う。100回出来ますか？  
 腕の状態はどうなりましたか？ 基本は1秒に1往復ペースですが、余裕のある人はスピードを上げて行ってみましょう。現役選手は1秒に2回以上のスピードで正確に行えるようになりましよう。

① 1回目と100回目では、100回目の方が明らかに努力して行ったのではないのでしょうか。また、努力しているのに正しく出来ない状態であった人もいるのではないのでしょうか。② 筋肉が硬くなると、やり

たいことに対して努力しているのに思うように出来ない、といった問題がおこります。筋肉を動かすことは、脳からの指令で出た電気信号が神経によって筋肉へ伝わり筋肉が収縮したり、弛緩(しかん)して行われます。今回の前腕回旋運動を

行っていると、首に力が入る、肩肘に力が入る、全身の姿勢が崩れるなどで「動きにくさ」をどんどん作っていませんか？  
 また、そのような状態になると脳の指令までもパニックになり、指令自体が正しくできなくなることもあります。このように、筋肉が硬くなることでさまざまな問題が起こるのです。そのため、スポーツにおいてコンディショニングトレーニングやメンタルトレーニングを行うことは当然のことです。今回のチェックで正しい姿勢を保ちながら正確な動きで、30回以下しかできなかった人は、前腕に硬さがあります。全身を柔らかくしながらリラックスして今回のトレーニングを行い、前腕を柔らかくする

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)

(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)