トレーニングらいふ

多彩なスクワット

前回の「相撲スクワット」はいかがでしたか？ スクワットは日本語で言うと「しゃがむ」であり、農耕民族の日本人にとっては和式トイレなど日常生活動作にみられるように得意な動きだと言えます。「しゃがむ」「立ち上がり」の繰り返しは、低い姿勢でのパワー、ダッシュ力や瞬発力、動きのキレなど日本人として重要な動作です。

近年欧米化が進み下半身が機能的に使えない選手も多くなって来ています。また、日常生活では下半身が機能的に使えることによって上半身が自由に使えます。日本人にとって、しゃがむ得意な動作をより機能的にし、いかに素早く立ち上がるかがポイントになるでしょう。正しい姿勢で「しゃがむ」「立ち上がる」の繰り返しが出来る為のプログラムをセンタリング（姿勢づくり）スクワットと言います。

今回はいろいろなスクワットをご紹介します。気をつけの姿勢から、ゆっくりとしゃがみ、バランス良く立ち上がりましょう。

まず立ち上がりスムーズに

① 気を付けの姿勢からゆっくりとスクワットをします＝写真①。

② つま先を45度に開き、踵をつけたまま膝をつま先の方に向けてゆっくりスクワットをします。

③ 足を肩幅に開きゆっくりとスクワットをします。

④ 開脚の姿勢から、ゆっくりとスクワットをします。

⑤ 開脚の姿勢から、つま先と膝を45度広げた姿勢でゆっくりとスクワットをします＝同②。

⑥ ⑤の姿勢から片足にゆっくりとスクワットをします＝同③。

⑦ ⑥の軸足を正面に向けてゆっくりとスクワットをします。

⑧軸足は正面、逆脚は90度に開いた状態でゆっくりとスクワットをします＝同④。

今回はいろいろなスクワットをご紹介しました。足首や膝、股関節に問題があると非常に難しい動作であり、正確に使うことの難しさを感じられた人もいらっしゃったでしょう。まず、立ち上がりがスムーズに行える負荷からトレーニングを行いましょう。例えば、フルスクワットでバランスが崩れてしまう場合は、ハーフスクワットにして上半身がストレスのない状態で行いましょう。下半身を機能的に使うことで上半身が自由に使える全身の機能性を高めましょう。トレーニングらいふで生活にゆとりをつくり自由度を高めていきましょう。問題のある人は、専門家に相談してください。（日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー）

①

②

③

④

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

平成27年4月4日 京都新聞 夕刊連載