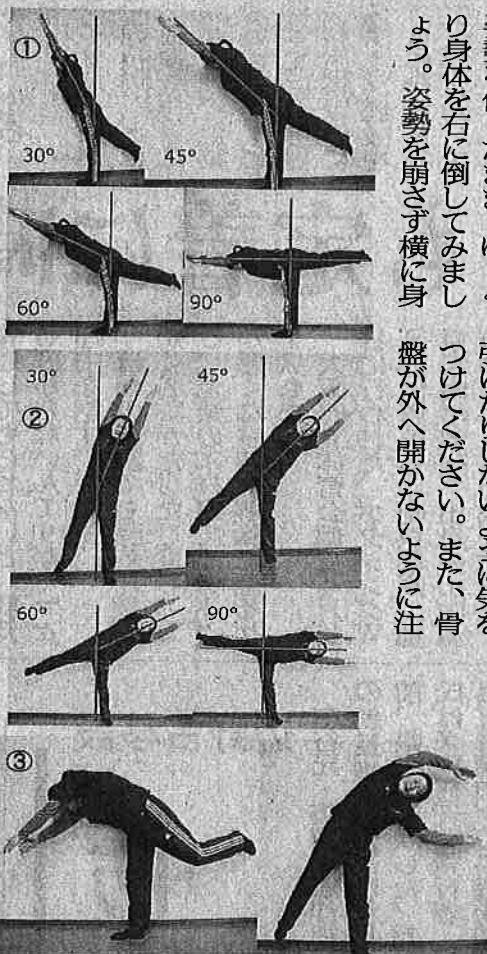


前回の「動的バランストレーニング」はいかがでしたか？ バランス感覚の維持向上は、普段の生活から立ち姿勢や歩き方など少しバランストレーニングの意識をするだけでできます。閉眼片足立ちの維持向上はスポーツが得意な人より普段の生活習慣の中でどれだけバランス感覚を使っているかがポイントとなります。今回は「スローバランストレーニング」をご紹介します。

①「バンザイ前屈」片脚立ち、バンザイをします。

姿勢を保ったまま、ゆっくり

スローバランストレーニング



余裕あるレベルで行い効果

り身体を前に倒してみましょ
う。姿勢を崩さず前に身
体をここまで倒すことが出
来ますか？ 余裕のあると
ころで元の姿勢にゆっくり
戻りましょう＝写真①。

体をひこまで倒すことが出来ますか？ 余裕のあるところで元の姿勢にゆづくなりましよう＝同②。左も同様に行ってみましょう。身体を倒す時は、姿勢や手足のポジションを保つて行きましょう。腰が反つたり、引けたりしないよう気をつけください。また、骨盤が外へ開かないように注

意しましよう」同③。

5 「90度」いろいろなアーチを楽しめます。

4 「60度」スポーツを行なう人はここが目標。

3 「45度」基礎レベル。

日常生活にゆとりのある

2 「30度」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。

た人や足部に問題があつた人で、片足立ちが出来ない人も多く見られます。このような人は、足首の柔軟性や補強トレーニングを行うことでバランス能力に改善がみられるでしょう。現在も痛みのある方、不安のある方は専門家へご相談の上、トレーニングを行つてください。

筋力トレーニングにはなりますが、バランス能力の維持向上にはなりません。リラックスしてバランスよく歩いてみましょう。基礎レベル以上の人には、軸足を曲げて歩いてみましょう。バランスは足首の状態も重要です。現在足首に問題がなくとも、以前足首捻挫を受傷し

健康アップ体操などを
「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)