

トレーニング

前回の「首周りの体操」はいかがでしたか？ 今回は、股関節周りの体操を紹介していきます。

今回の股関節のトレーニングは子供の成長段階では「ハイハイ」につながる動きの強化になります。ハイハイの時期になると自分の体重を手脚で支える荷重状態になります。片方の手だけで進んだり、バタフライのように腕を使ったり、といろいろな形でハイハイをするうちに少しずつ関節が形成されます。それに伴い、筋肉もこれまでにない刺激を受けることで筋力が増

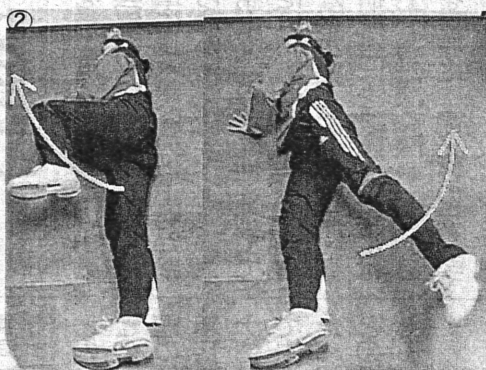
股関節周りの体操

芯の部分 強さ発達させよう

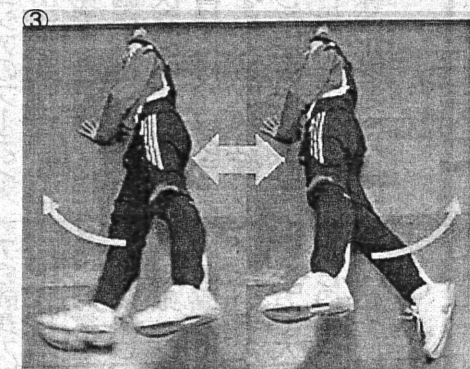


① 立ち上がる準備を行います。今回ご紹介する体操は、体重を股関節にかけて行うトレーニングです。ゆったりとした呼吸でストレッチ感(温かい、気持ちがいい)を感じ、リラックスしてトレーニングを行い身体の改善を行いまし

セルフコンディショニング



② 上脚スイング 1の姿勢を保ち、上脚を前後に大きく動かしてお尻の外側をほぐします(左右20回、写真①)。



③ 下脚スイング 1、2の姿勢で上脚を少し浮かします。その状態で下脚を前後に動かします。下脚の内転筋にだるさが出てきます

(左右20回、同③)。

生活の中で普通に立っているようでも、全身のバランスの崩れに対して体力のゆとり(基礎体力)がなく、疲労やストレスが偏りうま

く立っていない人は、ハイハイで鍛えられるべき関節や筋肉を鍛えられていない可能性があります。ハイハイの動きをキーワードとしたトレーニングをする

と、肩甲骨や股関節周りの筋肉に多くの刺激が入り、関節や筋肉が機能的に発達します。腹筋や背筋も含めて芯の部分の強

さを発達させることからより良い動きやパフォーマンスへつながっていきます。

ウエイトトレーニングで鍛えても、芯の強さがなければ身体の外側が発達せず動きに生かしくなるかもしれません。いま一度成長過程を振り返り、つけ根の発達へ立ち戻ってみてはいかがでしょう。問題のある人は専門家に相談してください。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを一ページで動画など紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html