



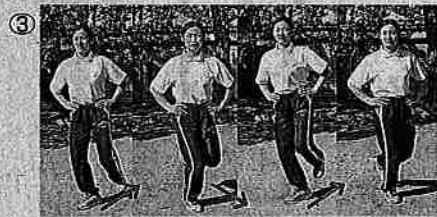
前回の「ウォームアップ  
①バランス」はいかがでしたか？ スポーツ選手が行うウォームアップから健康維持、増進へつなげていきましょう。ウォームアップの主な目的は、外傷予防、コンディショニングチェック、集中力アップ、そして動きづくりです。ウォームアップで準備をして体がよく動く状態にすることで、より質の高い練習や動きができ、傷害予防とパフォーマンス向上につながります。またウォームアップのみを行うことで、運動強度を上げなくても、かんたんなト

## ウォームアップ②

### 姿勢を保ち股関節のねじり

レーニングでライフスキル（健康づくりの基礎体力）の維持増進につながります。今回は「フットワーク①ツイステイングカーフ＆トゥーレイズ」をご紹介します。姿勢を保ったまま股関節のねじりをうまく使えるようにする動きづくりのトレーニングです。

①カーフ＆トゥーレイズ  
背筋を伸ばした良い姿勢で立ちます。両足を腰幅に開き、手を腰に当ててまっすぐ立ちます。つま先を上



②ツイステイングカーフ＆トゥーレイズ（両足）  
①の姿勢から、つま先を上げて進行方向に大きく動かし、次に踵を上げて進行方向に大きく動かし、つま先と踵は平行に動かし流れるように行います（10〜20回、同②）。

③ツイステイングカーフ＆トゥーレイズ（片足/内脚）  
②を軸足のみで行います。軸足の内側の方向（右脚で立つ場合は左方向）へ進みます（10〜20回、同③）。

④ツイステイングカーフ＆トゥーレイズ（片足/外脚）  
②を軸足のみで行います。軸足の外側の方向（右脚で立つ場合は右方向）へ進みます（10〜20回、同④）。

進みます（10〜20回、同④）。骨盤を正面にむけたまま、股関節から下だけを動かして流れるように真横へ移動するようにしましょう。また、目線は前に向け、下からないように注意しましょう。ペアで行い、骨盤を前に向くように後ろから腰を軽くもって実施したり、膝や足部にボールなどを挟んだり、ゴムバンドを活用したりして股関節内転筋や外転筋への意識をより高めながらも実施することが可能です。

いかがでしたか？ 日頃動かすことが少ない動作や関節をウォームアップメニューと取り入れることは効果的です。身体に問題のある人は、専門家に相談の上行ってください。（日暮恭子・フライン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「フライントボディ」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](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)