



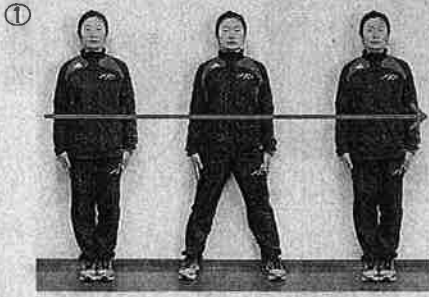
新年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。年末の「朝イチ健康アップ体操」はいかがでしたか？ 自分にあった簡単に行える体操をぜひ継続して行ってみましょう。毎日5分でも継続することで日々の健康管理の大きな成果になります。

今回はウォームアップ⑤「横歩き」をご紹介します。四足から二足歩行へと変化した流れから、人間は、正確な横方向への動作は難しいですが、横方向の動き作りを身につけることで、しやがむく立ち上がる(上下

「横歩き」で自由自在な動作へ

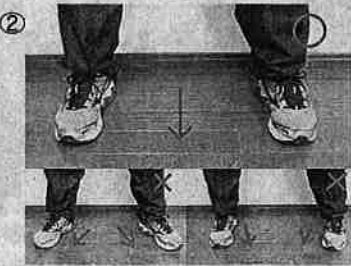
運動)、歩く(前後運動)などの、より機能的な様々な動きを獲得することができます。

実際に、まっすぐ立った姿勢から横方向にまっすぐ歩くイメージで、目を閉じて横歩き(サイドステップ)をして下さい。結果はまっすぐ歩いているつもりでも



10歩程度で90度以上曲がる人が、結構います。実際にやってみると左右差がかなりあったり難しさを感じるでしょう。トップアスリートがコンディショニングを高めて行くと30歩程度まっすぐに歩くことが出来ます。生き物の進化をたどれば、魚は左右のバランスで動きま

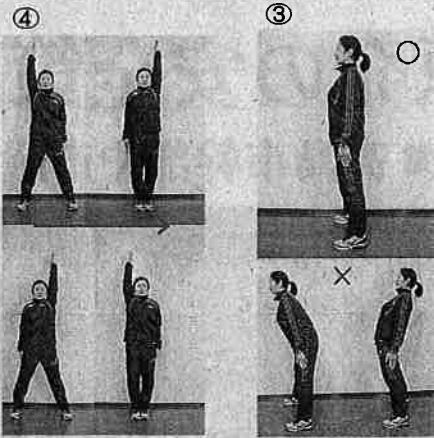
す。立ち上がると、上下、前後、左右の動きへと繋が



ります。では、早速横に歩いてみましょう。

サイドステップ

姿勢よく立ち、真横に足を出して横に歩きます。写真①。つま先はまっすぐ正面を向いて歩いていますか？ ②。足を横へ開いた時(開脚時)に腰は引けて



いませんか？ 良い姿勢を保ったまま歩きましょう。③。次に、腕を振りながら歩きましょう。徐々に上まで大きく振って歩きます。最初は軸足と同じ側の腕を上げます。次にステップ脚の腕を上げて同様に歩きます。④。

どうでしたか？ 横のコントロールは器用さや自由自在な動作へ繋がります。また、対人に対して強くないやかに行動できることでしょうか。今回は目を開けて行い、まっすぐ歩くことを基本としてください。毎日トレーニングすることで、閉眼でもまっすぐ歩けるよ

うになることが、正しいフットワークのトレーニングの考え方です。どうしてもスポーツの現場では強度を上げがちですが、正しく動けることを軽視してはより良いトレーニング効果は生まれませんので気をつけましょう。身体に問題のある人は、専門家へご相談の上、実施しましょう。

(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「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