



イメージと動き一致させて

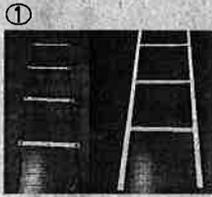
前回の「ラダーフットワーク」はいかがでしたか？

転倒予防などの健康増進にも有効なトレーニングです。今回はさらにラダーフットワークをご紹介します。以前に実践した、いろいろなサイドへのフットワークを、ラダーを利用して行ってみましょう。前を向いた正しい姿勢を保ち、正確な動作を基本として、まずはゆっくり、徐々にスピードを上げてみてください。では、早速やってみましょう。

ラダーまたは床にテープを貼ります。写真①。

①サイドステップ股割り

ラダーフットワーク ②



①

姿勢よく立ち上りマス空け
サイドに股割りでステップ
します。その後、足を引き
寄せて気をつけの姿勢に戻
ります。つま先を少し外に
開き、膝とつま先を同じ方
向に向けて行って見ましょ
う。②。余裕のある
人は、ステップ時に軸
足と同じ側の腕を上げ
てみましょう。次にス
テップ脚の側の腕を上
げて同様に行いましょ
う。

②大股サイドステッ



②

姿勢よく立ち、ハンザ
イの姿勢から軽く膝を曲げ
ます。軸足に重心を乗せた
ままサイドにステップしま
す。ステップをした状態か
ら重心を軸足からステッ

足へ移動し、脚を引き寄せ
脚をそろえます。これを繰
り返します。つま先と膝は
正面に向け、軸足とステッ
プ脚の内転筋(内もも)を
効かせて行いましょう。同



③

③。余裕のある人は、ステ
ップ時に軸足と同じ側の腕
を上げてみましょう。次に
ステップ脚の側の腕を上げ
て同様に行いましょう。



④

立ち、キャリアオカのステッ
プでサイドに進んでいきま
す。足を交差する時は同じ
マスで行いましょう。腰が
引けたり反ったりしないよ
うに姿勢を保ち
正確にステップ
ができるように
しましょう。同

④。余裕のある
人は、股関節の
内回しや外回し
(もも上げ)を
行いながらステ
ップしてみましょう。

どうでしたか
ラダーを使

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
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

うだけで、イメージどおり
動けたか、自分の動きの正
確性を確認することが出来
たのではないのでしょうか？
イメージと実際の動きを
一致させることでブレを一
致させることが出来、ケ
ガの予防だけでなく一般の
方の健康維持増進にもつな
がります。身体に問題のあ
る人は専門家にご相談の
上、実施しましょう。(日
暮恭子・フライトボディ
ストレッチトレーナー)