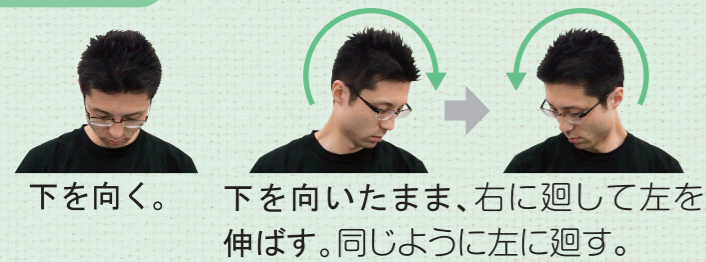


3 転ばんバランス向上プログラム

人間にとって、バランスを保つ能力は重要です。スポーツ選手にとっては競技能力に影響を与え、高齢期においては転ばないで生活するための能力に関わります。つまづきや転倒を予防するためにもバランス能力の向上を目指しましょう。

ストレッチング

くび



下を向く。下を向いたまま、右に廻して左を伸ばす。同じように左に廻す。

むね



肘を直角に曲げ、両手を前から真横まで回す。

背中

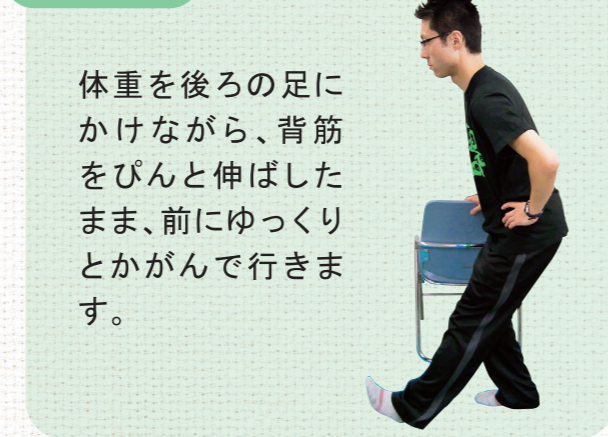


体の前で手を組み、おへそをのぞきこみます。背中を丸くしましょう。

ストレッチのポイント

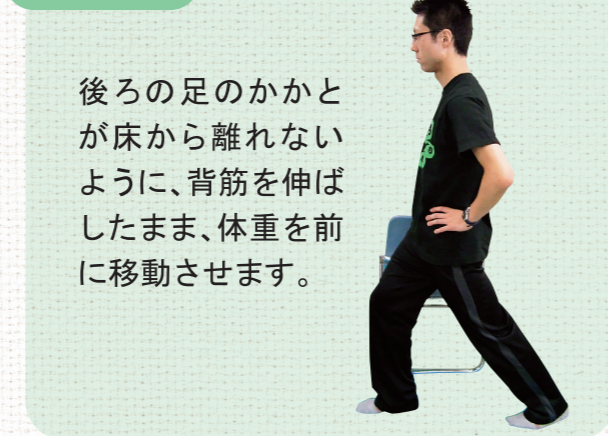
- ゆったりとした気持ちで
- 呼吸を止めないで
- ゆっくり伸ばす
- 伸ばす時間は8秒
- 筋肉が伸びているという感覚が大切

ふともも



体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんで行きます。

ふくらはぎ



後ろの足のかかたが床から離れないように、背筋を伸ばしたまま、体重を前に移動させます。

床でのトレーニング

目標 伸ばした姿勢でそれぞれ3~5秒静止×5回程度

3点支持(手)



- 四つばいの姿勢から、一方の腕をまっすぐ前へ伸ばします。
- 元に戻し、反対側の腕も同様。

3点支持(足)



- 四つばいの姿勢から、一方の足をまっすぐ後ろへ上げます。
- 元に戻し、反対側の足も同様。

2点支持



- 四つばいの姿勢から、右腕と左足を同時に上げます。
- 元に戻し、左腕と右足で同様。

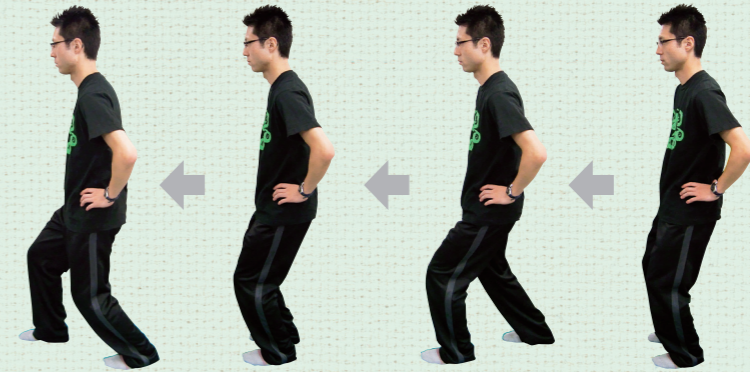
ポイント ● 腰が落ちたり、体が曲がったりしないようにしっかり保持しましょう!

立位でのトレーニング

ゆっくり歩き

目標 1つの動作を10秒のペースで5歩程度

股関節、膝関節、足関節と筋肉の協調と連携をスムーズにし、歩行を安定させます。



ポイント

- 腰の高さを保ち、体が上下に浮沈みないようにしましょう。
- ひざとつま先の向きをそろえましょう。

前後ななめの踏み出し

目標 左右それぞれ10回

動いて重心が移動したときに、倒れないでいられるよう、うまくバランスをとるトレーニングです。



ポイント

- 出した足に重心をかけるよう意識してやりましょう。
- なるべくふらつかずにやりましょう。

ウォーキングのすすめ

「歩くこと」は生活の基本です。身体にも脳にもウォーキングは効果的です。じんわり汗をかく程度のウォーキングを習慣にしてみませんか。

