

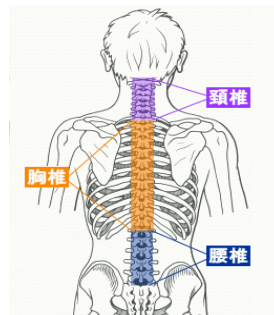
気づいて築くスポーツ塾レポート

第13回は脊柱の動きについてお話ししました。

◆脊柱の構造を確認しよう

脊柱の構成は

- ① 頸椎（7個）
- ② 胸椎（12個）
- ③ 腰椎（5個）
- ④ 仙骨（1個）
- ⑤ 尾骨（1個）となります



動きとしては屈曲伸展、側屈、回旋があります。

それぞれ動きに特徴があり 頸椎は各方向によく動きます 胸椎は回旋の動きがしやすく屈曲伸展はそれほど動きません 腰椎は屈曲伸展の動きはしやすいが、回旋はほとんど動きがありません。

◆動かしてみよう

脊柱の構造(動き方)の特徴を踏まえて、脊柱全体の動きを作っていくエクササイズを紹介しました。あるポイントを動かす意識を持つことで力みなく動かすことが出来ます。また、回旋の動きは腰椎では動かないで胸椎と股関節で動くイメージを持つとみなさんスムーズさができました。

◆動きを応用してみよう

この脊柱動きを普段の動きに応用して使うコツをお伝えしました。

（歩き、投げる、蹴る、ジャンプなど）

やはり中心～末端へと繋がるように動くとスピードも力も末端から動くより桁違いです。そして何より楽に動けます。

中心から動くには脊柱が柔らかく動ける状態にあることがとても大事だということが分かります。

参加者：地域バレーボール指導者2名 フィットネストレーナー1名、現役競技選手1名、学生トレーナー1名

次回のご案内 6/30（火） 19：30～21：00

