

気づいて築くスポーツ塾レポート

第14回は姿勢についてお話ししました。

◆どのような姿勢が良いのか？

今回は「動ける姿勢」にポイントを絞ってみました。

参加者から見た動ける姿勢とは・・・

- ・背筋が伸びている
- ・骨盤が立っている
- ・重心が安定している 等様々な意見があがりました

実際チェックして、感じてもらいました。

◆チェックしてみよう

今回のポイントは三つ

1. 頭のポジション
2. 脛骨（すね）のポジション
3. 重心

現状のポジションをお互いでチェックし、簡単なエクササイズを紹介しポジションを整えてみました。微妙な変化ですがあきらかに姿勢が変わるのがわかります。

◆「動ける姿勢」を感じてみよう

姿勢が変わったところで、それぞれ感じてもらいました。

まず、頭のポジションが変わることで首から背中にかけての楽さ、緊張が取れる感覚を感じました。次に、脛骨のポジションが整うと地面とのつながりを感じ安定感が生まれました。このように各ポジションが整うと骨格で姿勢がとれるので脱力が出来ていつでも動ける状態「動ける姿勢」が感じられます。

この姿勢を獲得すると、動きのスピードも上がりますし、疲れにくく怪我に強い身体になっていきます。

是非、姿勢をチェックしてみてください。



参加者：地域バレーボール指導者2名 地域野球指導者1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 7/28（火） 19：30～21：00