

# 京都新聞 夕刊連載 「トレーニングらいふ 51」

2015年5月30日

前回の「遊びのバランストレーニング」はいかがでしたか？日常生活やスポーツを楽しむ為には、姿勢づくりや体力のゆとりづくりが非常に大切です。今回からはスポーツ選手が健康の維持増進のため毎日行っているセルフコンディショニングを紹介します。

セルフコンディショニングとは、「セルフ」つまり自分ひとりで出来る、「コンディショニング」身体の調整トレーニングです。運動の基本は心臓のリズムや呼吸の動きです。生物として発達して来た過程を整理すると受精～出産そして立ち上がるまでの約2年間の動きに大切な要素が入っています。これをヒントにいろいろな動きを楽しみ、また苦手な種目は根気よく続けながら、コンディショニングトレーニングをしていきましょう。

## ○方法○

### ○柔軟性チェック

床の上であおむきに寝転びます。床に背中がたくさんついていませんか？腰が反りすぎている状態や、猫背のままでは背中が床に接している面積は少ないでしょう。より良い姿勢づくりの為には背中が床に多く接している事が理想です（写真①）



### ○姿勢チェック

床に横向きに真っすぐのイメージで寝転びます。姿勢の崩れや左右差をチェックします（写真②）



### ○セルフコンディショニング

仰向けに寝転びます。

両足を抱え込んだ状態で腹式呼吸を3回～5回行います。

腹式呼吸が終わったら両足を伸ばしリラックスします。

これを5回～8回繰り返します（写真③）



日常の姿勢が崩れかけている人は、身体が反っていたり、腰が引けて、ねじれています。今回のセルフコンディショニングは特に身体が反ってしまう人や重心が中心に入りにくい人に有効です。

セルフコンディショニングは

- ・朝、目覚めてすぐゆったりと身体を目覚めさせる
- ・寝る前にリラックスして1日の疲れを取る
- ・スポーツをする前後に身体のコンディションを整える

という目的の為に行われ、競技中にする選手もいます。競技中の屈伸もセルフコンディショニングの調整法の一つです。簡単な体操を継続する事で大きな成果に繋がります。トップアスリートに見習って、毎日セルフコンディショニングを行いきましょう。問題のある方は専門家に相談して下さい。