

前回の「爬虫類の体操」はいかがでしたか？今回からは「両生類の体操」を紹介します。

「両生類の体操」というと分かりにくいですが、簡単に言えば「カエルの体操」です。カエルの動きをヒントに、股関節を中心に機能的な動き作りをしましょう。カエルはおたまじゃくしの時、魚のようにクネクネとした動きをします。クネクネの動きを基本としてカエルの動きをつくると、あのジャンプ力につながるのかなと考えています。体を左右にくねくね動かせる体を見につけ、ジャンプ力を強化しましょう。まずは股関節の体操から紹介します。

## ○方法○

### セルフコンディショニング（両生類の体操）

#### ①両生類体操 1

カエルの姿勢から脚をそろえてしゃがみます。出来るだけ背筋を伸ばして前を向きます。片足ずつ後ろに足を伸ばします。

交互にリズムよく

20 往復行います（写真①）



#### ②両生類体操 2

①の姿勢から片足ずつ脚を真横に伸ばします。伸ばした足の母指球は出来るだけ地面に着くように行いましょう（写真②）。



#### ③両生類体操 3

①の片足を後ろに伸ばした姿勢から脚を入れ替えます（20回、写真③）



#### ④両生類体操 4

①の片足を真横に伸ばした姿勢から脚を入れ替えます（20回、写真④）



#### ⑤両生類体操 5

体力のある人は帰るの姿勢から①～④までの体操を連続して行います。

カエルとび（うさぎとび）のトレーニングは昔ながらのハードトレーニングでしたが、スポーツ科学が進歩した現在では、身体にストレスがかかりすぎるので、けがが起こる可能性も高くトレーニングに取り入れなくなりました。また和式トイレも少なくなり、正座する習慣も減り、日常生活でのしゃがむ動作が非常に少なくなっています。カエルトレーニングは、しゃがむ能力を含めた昔からの日本人の立ち居振る舞い出来るようになるための基礎体力作りと考えています。膝に問題のある人は、もちろん正座やしゃがむトレーニングは禁止ですが、治療やリハビリテーションで機能回復が可能かどうか、一度専門家に相談してみてください。