

前回の「セルフコンディショニング」はいかがでしたか？セルフコンディショニングは、自分自身で簡単な体操を行い状態を整える調整トレーニングです。今回は、腰周りの体操を紹介します。これは人間の成長段階の「寝返り」にあたります。腰痛などの腰周りの問題は、腰椎のアーチが崩れることで起こります。今回の腰周りの体操は腰痛予防につながると同時に、腰の正しい機能的なアーチを日々、維持増進することは、日本人にとっての腰という感じのように月（肉）の要をより機能的にすることです。では、やってみましょう。

○方法○

セルフコンディショニング（腰周りの寝返り体操）

腰椎の機能的なアーチを維持増進します。あおむけに寝ころんだ状態で腰のアーチが反りすぎている人は、体操をしながらアーチが少なくなるように行い、アーチがあまりない人は、アーチが出来るように少しずつ動きを大きくしたり、小さくしたりしながら自分の目的にあったやり方で行いましょう（写真①）

1. 仰向けになり、両膝を立てて脚をそろえたまま左右に膝を倒します（写真②）。
2. 脚を組んで1と同様に左右に倒します。
3. 両足をそろえて上げ、脚をそろえたまま左右に倒します。
4. 片足をまっすぐに上げて左右に倒します（写真③）。

呼吸は運動の基本です。呼吸と動作を合わせながら10回を目安に行いましょう。



このセルフコンディショニング（腰回りの体操）の応用編は、スポーツ選手がウォームアップやクールダウンだけでなく、競技中にも行う体操です。実際に、試合中に立った状態や股割りの状態で腰を左右にひねっている姿を見かけたことがあるのではないのでしょうか。意識的に行っている選手もいれば、無意識にねじりの動作をしながら身体のコンディションを整えている選手もいます。専門的にはベストパフォーマンスを準備するルーティーン（手順）づくりと言います。トップアスリートに見習って健康の維持増進のために毎日行いましょう。簡単な体操を継続する事で大きな成果につながります。問題のある人は専門家に相談してください。