

## ふれない体づくり

「バランス感覚」は、スポーツにおいても日常生活においても非常に重要な要素です。バランス感覚がやしなわれ体の使い方がうまくなると、スポーツ能力が向上するのは勿論、日常では、つまずきや転倒など、とっさのハプニングを避けることができます。

### ★バランス感覚が良いとは？

「脳による情報の処理スピードが早く、脳からの司令を実行する筋肉の力が強い。」ということですね。バランス感覚をつかさどる情報処理能力や実行に移す筋力は、定期的なトレーニングを重ねることで、向上させることができます。

### ★バランス感覚向上に必要な筋肉

※体幹 体の中心で四肢をつなぐ胴体部分。バランスを保つための土台となる腹筋背筋を鍛えましょう。

※下半身 体全体を支え安定させたり、素早くスムーズに移動させたりする重要部分。腿やお尻を鍛えましょう。

※筋力トレーニングによって脳の伝達処理能力も向上し、素早い判断や動きがはかどるようになります。

※素早い判断や動きがはかどるようになります。

### ★バランス感覚を衰えさせない

日常生活の中でバランス感覚を衰えさせないように気を付けましょう。

- 1 姿勢に気を付けよう  
猫背になると重心がずれバランスが悪くなる  
腹筋背筋もうまく作用せず体を支えられない
- 2 習慣的に運動しよう  
運動不足は筋力低下を加速させる  
正しい姿勢も保持できなくなる
- 3 はだして過ごす時間を作ろう  
足の裏はとても大事な感覚器  
ここが鈍るとバランス感覚は悪くなる  
足指もしっかり使おう



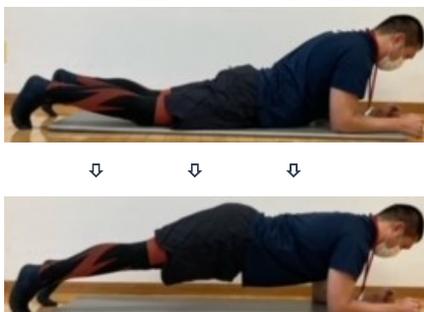
利点はバランス感覚だけではありません。

代謝が上がり痩せやすく太りにくい体になり

集中力もアップし仕事などの効率も上がります！

### ★バランス感覚を磨こう

プランク



腰部分が落ちないように体を一直線にします。体がぐらつかないように、おへその辺りに意識を集中させます。肘は肩の真下に置き、直角に保ちます。

はじめは数秒からでもかまいません。20秒、40秒、1分と、少しずつ時間をのばしましょう。

踵上げ

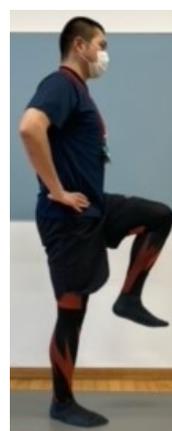


踵やつま先を上げて、なるべく垂直に立てるようにします。ぐらつかないように体の中心を意識しましょう。転倒に気を付けましょう！

つま先上げ



片足立ち



地面に水平に上げた足の膝は、直角になるようにします。上体が前後左右に傾かないように真っすぐ立ちます。

※ 調に気を付けな  
は 理の  
理 の  
理 の