

ボディケア講習会(講師:ファイテン知野亨様)

受講レポート(メモ)

作成者:キイチロー

- ▶ 本メモは、作成者の覚書をまとめたものです。
- ▶ 盛りだくさんの内容でしたので、作成者の関心のある部分のメモを取るのが精いっぱいでした。その為、本内容はあくまで、講習会の一部です。
- ▶ 理解できていなくても、講師が説明したことでメモをとったことは、そのまま書き遺しました。
- ▶ 講習会では、「講師の方がやって見せながら、説明する」形式で行われましたので、文字だけではわかりづらい部分がありますが、それを文字にするのはできておりません。それを補足するために、本メモ作成者が同じようにやろうとしてどうだったかを、【 】内に記入しました。そのほか、作成者の理解も、【 】内に表記してあります。
- ▶ こういう話もあったということをお知らせいただければ、追加いたします。私にわかるようにお知らせください。

1. 体の中心(重心)を意識して走る。体の中心が分ると、走りが変わる

A) 体の重心の見つけ方。

- ① 一般には臍の下拳一個分下がったところと言われている
- ② 推定される位置の上下で、ほかの人に背骨を押してもらって、体が『す〜』と前に進むところ。その上でも、下でも、体の進み方が違ってくる。
- ③ その位置を覚えておき、

B) 走る時は、『脚を使うな』『体重移動で進む感じで走る』

C) 重心のブレが故障の原因となる。上下動、左右のブレもどちらも。

【メモ作成者のつぶやき:そうは言っても、体が宙に浮いているときに、前に進むのだから、上下動ゼロにはできないよな。極力小さくということか！】

D) 骨盤をスイングさせる。

- ① 骨盤をスイングさせると、その中の腸腰筋が働くようになる。
- ② 骨盤を動かす練習には、肩は動かさなくて、骨盤のみ動かす。
- ③ 骨盤を動かすトレーニング その1 (図1)

床に腰を下ろして、脚は前に伸ばし、その体制で、骨盤を使って前進する。このとき膝は使わないように注意。

【メモ作成者もやってみました。結構前進できます。成果が見えますので、続けられそうです。】



図1:横から見た図
骨盤で前進する

- ① 骨盤を動かすトレーニング その2 (図2)
床の上に、仰向け(仰臥位)に横たわる。腕は体の横に添わせる。この状態で、体の力を抜き、骨盤だけを動かす。(左側を頭のほうに、右側は足先方向に、次には逆に動かす。これを30回×2セット

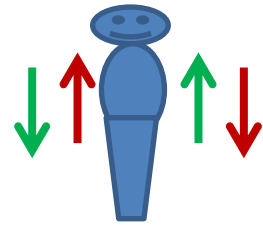


図2:真上から見た図
骨盤だけを動かす

2. 体幹を安定させるには、腹横筋を鍛えておくことが重要

- A) 腹横筋は、いわゆる腹筋群のさらに内側にある。コルセットのようにおなか(内臓)を覆っている筋肉で、体のバランスをとる筋肉。
- B) 立って、体をひねる動作を繰り返す。その立ち方を次のように変えていく。
- ① 両足立【これは私にもできます】
 - ② 片足立ち【私には、続けるのは難しい】
 - ③ 片足立ちで、かつ、その足のつま先を上げる。
【補足:『つま先を上げる』という表現であって、『踵だけで立つ』という表現ではなかったため、足指の付け根の部分は床について良いと、私は理解しました。安定して立っているには、指が重要な役割を果たしていますので、つま先を上げるだけで、不安定になります。】
【いずれにしても、私には不可能】
 - ④ 更に目を閉じて行う。
- C) いわゆる腹筋群を鍛えることについて
- ① 腹筋は走る時には緩んでいるほうが良い。
 - ② 腹筋運動は軽く行うこと。

3. 足首の使い方を向上させる補強トレーニング法

- A) 例えば、左足で立ち、右足をスキップのリズムで、前にだし、床にタッチ、左足の横に戻し、床にタッチ。これをスキップのリズムで切り返す。これを繰り返す。
- B) 上記の、前に出した時の床へのタッチ方法として、以下の4種類を行う
- ① 踵 ⇒ 2拍子のステップになる
 - ② つま先 同上
 - ③ つま先⇒踵の順にタッチ。全体としては3拍子となる。
 - ④ 踵⇒つま先 同上 (これが、走る時のイメージに一番近い)

4. 走る前に

『骨盤を動かす』と『足首を動かす』この二つをやるのが良い

5. 足底筋の強化方法

A) いわゆる「タオルギャザー」は長続きしない人が多い。

B) 講師おススメは

① 素足で、指で床を掴むようにして、床に立ち

② 両足の指を、タオルギャザーの時のように縮めて、その力で、前進していく。

C) 【私もやってみましたが、素足で立った時に、足底のどこに重心を置くかで、前進できるかどうかが決まります。当然のことですが、踵側に重心を置いたら、いくら指に力を入れても、指がすべるだけです。

指先と踵で床の上に立ち、足裏の縦アーチがあるので、足裏が「べた～」とは地面についていない。指先付け根も極力床から離すようにする。こうして、体重でアーチが潰れそうになるのに抗して、自分の意志で、アーチを大きくするように力を入れます。体重を足裏の真ん中あたりに置いておくと、踵も少しだけ足の真ん中に引っ張られます。力を緩めると、アーチが伸びて、その分だけ、指先が前に進みます。

6. 横アーチのマッサージ

A) 足の親指と小指のそれぞれの中足骨を手で持ち【、横アーチを作る⇔伸ばす】を繰り返す

7. アイシングについて

A) 痛みや炎症がある時のアイシング：
クールダウンの後、15分以内

B) ただの疲労の場合：

10分以内

補足：最近は温めたほうが良いという考えが広がっている。

以上