



協和発酵バイオ

●卓球男子日本代表・笠原弘光の

トレーニング講座

協和発酵キリン卓球部の笠原弘光選手が、
簡単なエクササイズを紹介します



第1回

パテラセティング

目的

歩行時に重要な大腿四頭筋(特に内側広筋)筋刺激

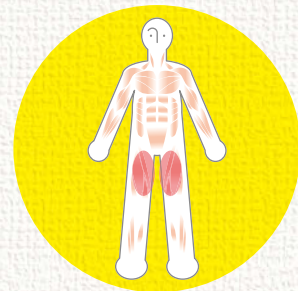


足を伸ばして座り、片足のひざの下にバスタオルを丸めて置きます。そのタオルを押しつぶすようにひざを伸ばして、5秒静止しましょう。片足15回ずつ、2~3セット毎日、行ってください。



POINT

太ももの前面にある「大腿四頭筋」は、歩行時に重要な筋肉です。このトレーニングでは、特に太もも内側の「内側広筋」を刺激します。



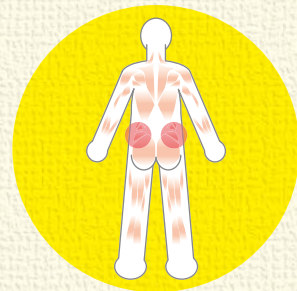


うつ伏せになり片ひざを曲げ、足首をもう一方の足のひざの裏に置きます。

次に骨盤が傾かないように気をつけて、曲げたひざを床から浮かせます。5秒静止してください。これを片ひざ15回ずつ、2~3セットを毎日行ってください。

**POINT**

このエクササイズは、中臀筋を刺激します。中臀筋とは、骨盤と大腿骨の間にある筋肉のことです。歩行時に特に重要な筋肉となります。



目的

歩行時に重要な殿筋群(特に中殿筋)の筋刺激



横向きになり下側の足を前に、上側の足を後ろめに位置させます。

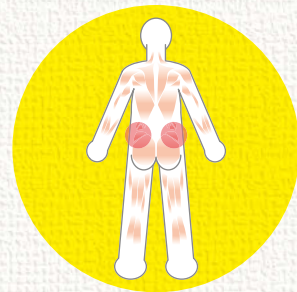


上側の足を少し後ろに上げられるところまで上げてください。5秒静止し、これを片足15回ずつ2~3セットを毎日行ってください。



POINT

足を上げる際は、身体が傾かないように手で支えながら行いましょう。前回と同様、中殿筋(骨盤と大腿骨の間にある筋肉)を刺激するエクササイズです。ぜひ毎日続けてみてください。



目的

歩行時に重要な広背筋、殿筋群ならび大腿二頭筋の筋刺激



四つん這いになって、右ひざと左ひじを近づけます。

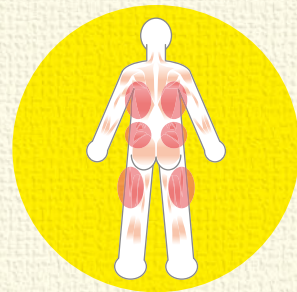


右足と左手を上げ、3秒保持したら元に戻します。逆も同様に上げます。左右5回ずつ、2~3セット行います。



POINT

上げた腕と足は、背中と水平になるようにしましょう。左右を交互に5回ずつで1セット。これを2~3セット、毎日行ってください。



目的

歩行時に必要な体幹の筋刺激と上下肢の運動協調性



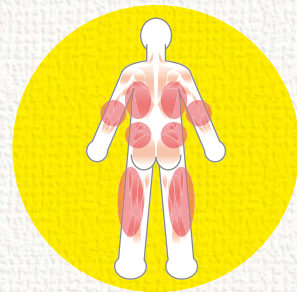
仰向けになり両手を頭の後ろに置き、右ひじと左ひざを同時にお腹の上で付くように引き寄せます。

次に左ひじと右ひざを同様に付けてみます。ゆっくり交互に5~10回を2~3セット、2日に1回行ってください。



POINT

身体の芯となる体幹と手足のトレーニングです。
無理をせず、2日に1回のペースで行いましょう。



目的

歩行時に必要な腸腰筋の筋刺激



椅子に座って片ひざを抱えます。

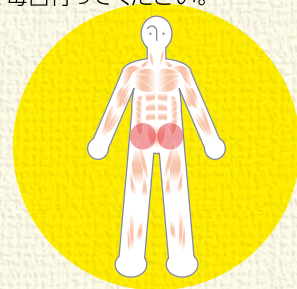


しっかりと抱えたひざの高さを維持したままで両手を離し、5秒我慢しましょう。これを左右10回ずつ1セット、毎日行ってください。



POINT

腸腰筋は、主に股関節を屈曲させる働きをしているため、衰えると太ももが上げにくくなり、つまずいたり、転びやすくなったりします。毎日のトレーニングで腸腰筋を鍛え、転倒を防ぎましょう。



チェアーシングルスタンドアップ

目的

歩行の基礎動作



椅子に座って両手を胸の前で組み、片足で立ち上がりましょう。



片足で立ち上がった時に、ぐらつかないように我慢してください。左右5回ずつ1セットを毎日行ってください。できない場合は手を使って結構です。転ばないように、注意してトレーニングしましょう。



POINT

片足立ちになった時に身体がぐらつかないように、下半身の筋力やバランス感覚を鍛えましょう。

アームスウィング(ペットボトル)

目的

歩行時に必要な腕の振りと体幹の安定性獲得



ペットボトル(500cc)を片手ずつ持ち、しっかり踏ん張って大きく前後に腕を振りましょう。



前に腕を伸ばした時は肩と同じ高さ、後ろはできるだけ高く上げるようにしてください。10回ずつを2~3セット、2日に1回行ってください。



POINT

歩行する時の大切なポイントのひとつが「腕の振り」です。大きくしっかり振ることで前進する力が生まれ、転びにくくなります。また、体幹が鍛えられて安定すると、歩行時にふらつきにくくなり、姿勢がよくなってきます。

スクワット&アルタネイトショルダーフレクション

目的

歩行時姿勢に重要な背部筋群の筋刺激と脚部との運動協調性



つま先を真っ直ぐ向け、両足を肩幅より少し広めに開いて立ちましょう。次に背筋を伸ばし、前傾しながらお尻を落として、両手を床につけてください。

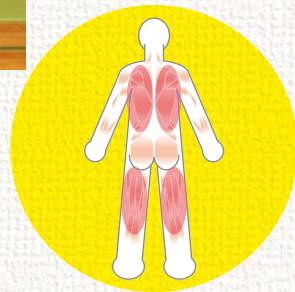


そのまま背筋が曲がらないように気をつけながら、片手を上げて3秒保持し、反対の手を上げ同じく3秒保持し、立ち上がりましょう。この動作を5回2〜3セット、2日に1回行ってください。



POINT

歩く時は、よい姿勢を心がけることも大切です。歩行時のよい姿勢を保つために、背中筋肉を鍛え、足の動きとの協調性を高めましょう。

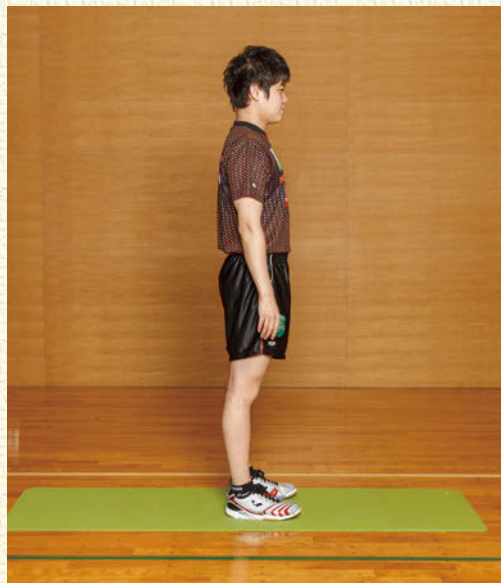


目的

歩行時に必要な片足立位でのバランス確保



片足で立ち腕を横に広げて片足を上げながら背筋を伸ばして前傾しましょう。できるだけ頭から足先まで直線になるようにしながら、背中を床と平行近くに降ろし、5秒保持してください。



足を降ろし、今度は反対側の足で行います。左右5回ずつ1~2セットを、1日に1回行ってください。

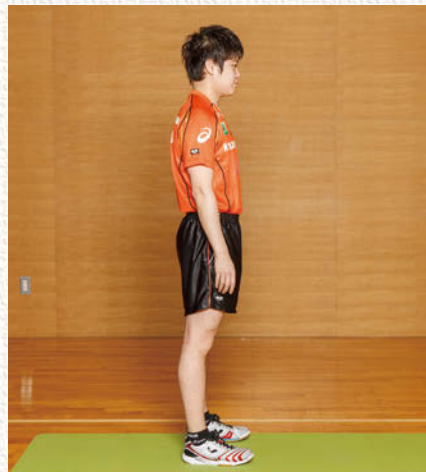


POINT

歩行する時は、常に片足立ちになっています。片足立ちになった時に身体がぐらつく人は、転びやすくなります。バランス感覚を鍛え、片足で立ってもぐらつかないようにしましょう。

目的

歩行時に必要な片足立位でのバランス確保



片足で立ち、腕を横に広げ、片足を上げながら背筋を伸ばして後傾しましょう。できるだけ頭が足先と直線になるようにしながら、後ろに倒してください。お腹が震えて腰が痛くなる場合もあるので、倒しすぎないように3秒保持してください。

足を降ろし、今度は反対側の足で行います。左右5回ずつ1~2セットを日に1回行ってください。



POINT

前回の逆バージョンです。歩行する時は常に片足立ちになっているため、「片足立ちをすると身体がぐらつく」という人は転倒しやすいです。片足で立ってもぐらつかないように、バランス感覚を鍛えましょう。

目的

歩行時に必要な片足立位でのバランス確保



片足で立ちます。



次にその場でケンケンを軽く行い、ひざを軽く曲げて静止しましょう。片足ずつ5回を1～2セット、2日に1回行ってください。



POINT

歩行する時は、常に片足立ちの状態になります。片足立ちになっても身体がぐらつかないように、バランス感覚を鍛え、筋力をつけて、転倒予防に努めましょう。

発酵で10年後の元気をつくる

協和発酵バイオ

ご注文はお電話・インターネット・FAXで

お電話で

通話料
無料

0120-80-7733

受付時間 / 9:00~20:00
(日曜・祝日は9:00~18:00)

パソコンで

<http://shop.kyowahakko-bio.co.jp/>

QRコード
でアクセス

携帯電話で

<http://shop.kyowahakko-bio.co.jp/mobile/>



FAXで

通信料
無料

0120-80-2227

(24時間受付)



協和発酵バイオ

協和発酵バイオ株式会社 通信販売事業室
〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町36-2

協和発酵キリン
卓球部

かざ はら ひろ みつ

笠原弘光選手

2014年8月
全日本実業団卓球選手権
男子ダブルス優勝



【プロフィール】

ニックネーム カサハラ
生年月日 1989年6月27日
出身地 大阪府
出身校 早稲田大学
所属部署 総務渉外部
身長・体重 167cm 59kg
趣味 スポーツ観戦
戦型 右シェーク 裏/裏 ドライブ

協和発酵キリン卓球部とは

協和発酵キリン卓球部は、1974年に誕生し、さまざまな国際大会などにも、数多くの選手を輩出してきました。2006年からは卓球スクールも開校しています。

協和発酵キリン卓球部公式サイト
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/takkyu/>
協和発酵キリン卓球スクール「清風クラブ」ウェブサイト
<http://seifuclub.kyowakirints.com/>

