

平成26年度11月号

スポ振通信

~今月のテーマ~

バランストレーニング

近年、高齢者が日常生活の中や運動中に転倒によるケガが多発しています。



その原因の一つとして、加齢による、『バランス能力の低下』があげられています。
バランス能力とは、静止姿勢や動作中の姿勢を保つ能力や不安定な姿勢から速やかに回復する能力です。



そこで、バランス能力を鍛えるためには・・・

筋力トレーニング

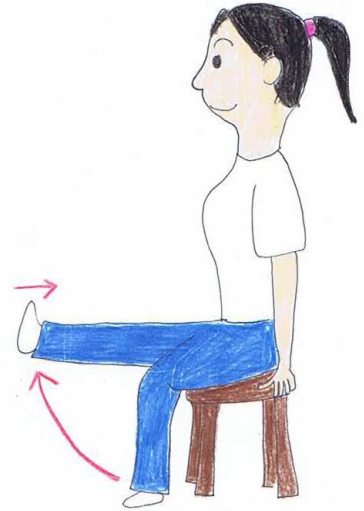
**バランス
トレーニング**

が必要となってきます。

【筋力トレーニングの紹介】

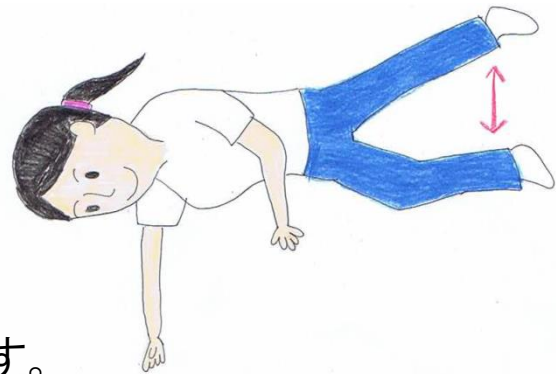
下肢筋トレーニング①

- ①椅子に座り、片方の足首をできるだけ手前に曲げた状態で膝を伸ばし、水平まで持ち上げます。
- ②この状態を3~5秒保持し、静かに足をおろします。
- ③①~②を左右各5~10回行います。



下肢筋トレーニング②

- ①横向きの姿勢で寝転がり、下になっている足は軽く曲げ、下になっている手は肩から直角に伸ばす。
- ②上になっている足全体をのびして股関節から持ち上げます。
- ③この状態を3~5秒保持し足をおろします。
- ④②~③を左右各5~10回行います。



下肢筋トレーニング③

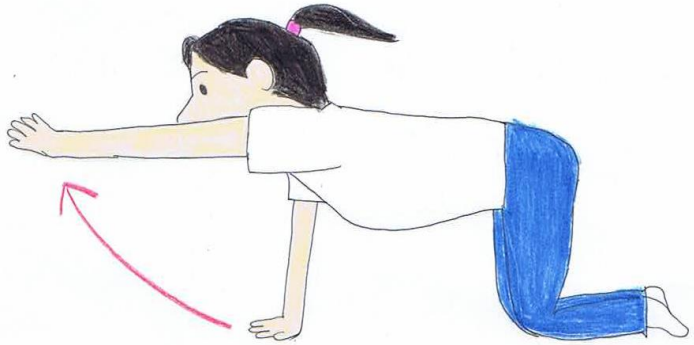
- ①椅子に座った状態で裸足になります。
- ②床にタオルを置いて片足の足指でつまんだり、巻き込んだりします。
- ③この状態を3~5秒保持し、元に戻します。
- ④②~③の左右各5~10回行います。



【バランストレーニングの紹介】

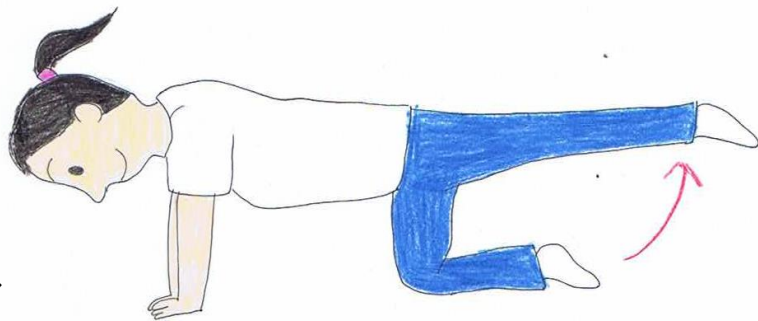
バランストレーニング①

- ①膝を肩幅程度に開き、四つん這いになります。
- ②片方の手を床から離して前方に伸ばします。
- ③この状態を3～5秒保持し、ゆっくりともとに戻します。
- ④②～③を左右の手で交互に5～10回ずつ行います。



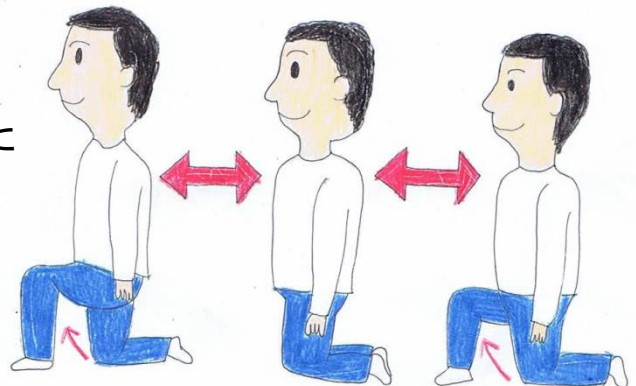
バランストレーニング②

- ①膝を肩幅程度に開き、四つん這いになります。
- ②片方の足を床から上げて伸ばします。
- ③この状態を3秒～5秒保持し、ゆっくりともとに戻します。
- ④②～③を左右の足で各5～10回行います。



バランストレーニング③

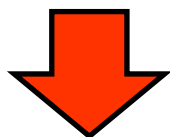
- ①壁のそばでマットや畳、じゅうたんの上で両膝立ちになります。
- ②両膝立ちから片方の足を前に出した片膝立ちになります。
- ③この状態を3～5秒程度保ち、ゆっくりと両膝立ちに戻します。
- ④②～③を5～10回ずつ左右交互に行います。





トレーニングに際しての注意点

- ◆ トレーニングは週に3回以上実施しましょう。
- ◆ 1日にすべてのトレーニングを行わなくても結構ですし、午前と午後に分けて実施してもかまいません。ただし、週に3回以上実施しましょう。
(※短時間で回数を多くしていくことが大切です。)
- ◆ 各トレーニングの回数はあくまで目安です。
無理をしないで自分のペースで行っていけるように回数は調節してください。



トレーニングを行うことによって・・・

- ①ケガをしない身体づくりができ、
様々な運動をすることができます！
- ②また、長期間において身体を動かすことができ、寝たきり防止や要介護防止にもつながります。



そして、各施設を利用し、スポーツの秋を楽しく過ごしていきましょう！！

各施設の情報は『豊中市スポーツ振興事業団』で検索！！

