

Kプロジェクトかま

vol.18

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 57 - 4850

パイプを使ったバランストレーニング「第1過程」の実践

前稿で、第1過程としての前後の揺れによるパイプトレーニングについて説明しました。その場合、基本的には足関節戦略と股関節戦略の二つの方法があることを紹介したわけですが、二つの戦略に対するトレーニングは、それぞれ別々に行うだけでなく、両者を統合させたトレーニングも行うことになります。そこで、その共通した方法について説明します。一言でいうと、パイプへ載る時のコツとも言えます。

まず、パイプを床において、

これに平行した位置で左右の爪先を揃えます。パイプと爪先の間は2〜3センチぐらいです。

次に、片足をパイプに載せて、静かに少しずつ体重をかけていきます。しばらく動かずにじっとしますが、特にパイプに乗せた足首は動かさないようにすることがポイントです。姿勢が固定できたら、次に、床に着いていた足をパイプに素早く載せます。

この時点で、両足がパイプに載ることになりますが、注意することは、あまり意識を向けないということです。

例えば「せーの！」とか「ワン、ツー、スリー」とか、タイミングを取って足を載せないようにします。

うにします。ずっと、載せる感じですね。両足が載った時点では、一瞬、動かずに立ち続けることができますが、いずれにしても、身体は前後に揺れ始めます。揺れ始めたら、すぐにパイプから降ります。とくに手が動き始めたら、とにかく降りることです。長い時間立ち続けようとはしないで下さい。

これが、共通したパイプの載り方です。戦略との関係では、足関節戦略は、パイプがコロコロ転がるようなフリーな状態で行い、股関節戦略ということになれば、パイプの両端を金具で固定することになります(11月号参照)。

ただし、完全固定ではなく、少しばかり前後に振動するくらいの固定となりますが、ホームセンターなどで売っている「コの字」型の金具を使うと便利です。

さて、このようなパイプの載り方が、いったいどんな意味があるのか、なぜパイプの上で揺れ始めたら頑張らないで、さっさと降りなければならぬのか不思議に思われる方もいらっしゃるでしょう。

今回は、このトレーニングの意味することを含めてもう少し詳しく説明することにします。



① つま先とパイプと平行にそろえる



② 片足をパイプに載せて静止する



③ すばやくパイプに両足を載せる

【荒木秀夫教授講演会開催のお知らせ】

平成 25 年度 嘉麻市 P T A 連合会の研修会が、荒木秀夫教授を迎えて、次のとおり開催されます。

入場制限はありませんので、ぜひ参加ください。

日時／1月26日(日) 13時30分～(受付13時～)

会場／夢サイトかほ

入場料／無料



パイプ



固定用の金具