

まめ知識 × Aqlub Method

～ 2017.August ～



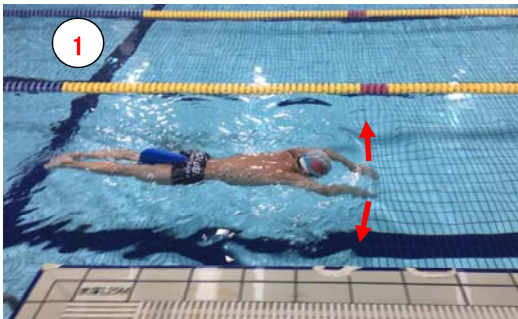
重心を変えながらバランストレーニング！！

人は重心が前方や後方に偏り過ぎると倒れてしまいます。前に倒れそうになるとき、体の後ろの筋肉を使います。後ろに倒れそうになるとき、体の前の筋肉を使います。バランスの悪い状態が長く続くと一方の筋肉を過剰に使ってしまい、疲労や痛みにつながります。上手く使えていない筋肉を意識して使うことで、バランスの崩れが軽減し、酷使していた筋肉の疲労や痛みが軽減します。

今月は重心を変えながら、バランストレーニングをしてみましょう。

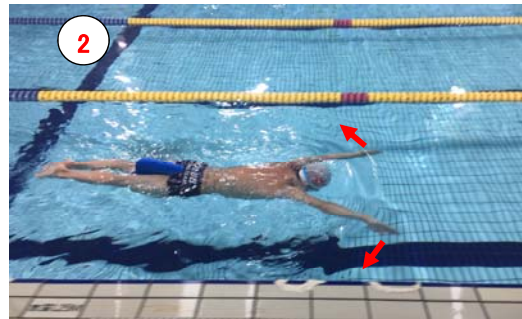
スカーリング（足をジッと）

7月の片手平泳ぎはいかがでしたか。バランスを取るのが難しかったのではないのでしょうか。8月はスカーリングに取り組みます。スカーリングは揚力と抗力から推進力を得ます。時に重心を変えながら、足をじっとしましょう。



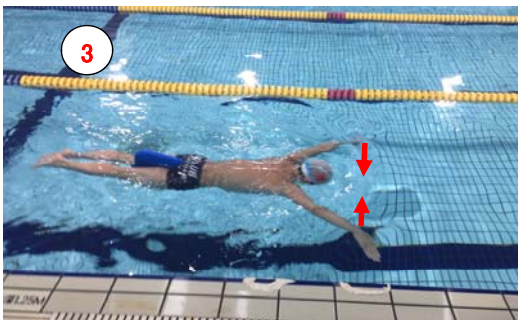
ポイントⅠ

浮き身の姿勢から、手のひらを外側に向けます。スカーリングの場合、推進力は揚力と合力から得られるため、手のひらの角度を45度になるように意識しましょう。



ポイントⅡ

手のひらの角度を変えないように、腕を外側に開きます。



ポイントⅢ

手のひらを内側45度に傾けます。



ポイントⅣ

手のひらの角度を変えないように、腕を内側に戻します。②と④の力が均等になるように意識しましょう。

①→②→③→④の順にくり返していきましょう！

StepUp！！

プルブイを足首に挟んで同じスカーリングをしてみましょう。重心が後方へずれるため、バランスを取るのが難しくなります。足をジッとし、体幹を使いながらバランスを取りましょう。

