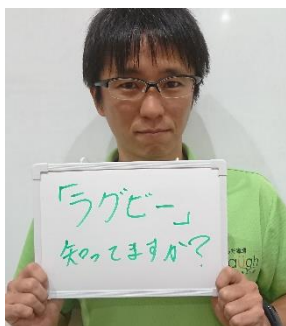


●発効日 2019年7月19日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

院長のコラム



からだ導場Laugh/整骨院きよし屋
代表の高野 聖(たかのきよし)です。

今回のテーマは...

「ラグビー」って 知ってますか？

ドラマ「ノーサイドゲーム」熱かったですね！スポーツやっていた人はラグビーでなくても気持ちが熱くなったんじゃないでしょうか？

私自身もラグビーとはあまり縁が無かったのですが、トレーナーで高校ラグビーに関わって花園も行ったので、今ではラグビー大好きです！

さて皆さん、そのラグビーのワールドカップが20日から始まりますが、ラグビーが何人でするスポーツか知ってますか？15人でやるんですよ！背番号でポジションも決まってくるので覚えておくと楽しめます。1～8番はフォワードで9番以降はバックスと大きく役割が異なります。フォワードは反則があった時などに両チームでがっちり組むスクラムや、サイドラインから外にボールが出た場合に投げ入れるラインアウトなどを行うのでわかりやすいですし、肉

弾戦が魅力的なポジション。対してバックスはパスワークを駆使してトライを狙います。技術やスピードが見ごたえのあるポジションです。

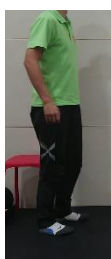
代表的なルールはボールを前に投げてはいけないという事。これが大原則です。

前に投げてしまったスローフォワード、前にボールを落としてしまったノックオンの反則は、相手ボールのスクラムから再開です。

私がラグビーに関わって一番ビックリしたのは、審判が選手に「そこにいたら反則だよ」と教えている事です。未然に防ぐ為に当然なのかもしれませんが、サッカーをやっていた自分には新鮮でした。サッカーじゃ「そこだとオフサイドだよ」なんて教えてくれませんか。競技性の差があるからでもあります。相当紳士的だと思います。

フィジカルLabo

フォワードランジ 「股関節と体幹の運動」



大きく前方に一步踏み出し着地。その踏み出した前足の床への強いキックで元に戻り、繰り返す。

膝とつま先が同じ向きになる様に、
そして股関節・膝・足首が一直線上
にある様に注意。

動画で
Check!



Laugh's Act

スキストレッチを学んできました。スキストレッチとは浅層筋膜にアプローチして筋滑走性を高めます。



やり方は簡単に言うと写真のステンレスの器具で体をさすするというもの。浅層筋膜は脂肪層を含めたイメージよりも厚い層です。それを動かすので硬さも重要なんですね。

とりあえず動く前に体をさすればかなり動きやすくなりますし、方向性をつければ動きやすいようにコントロールもできます。

何より自分でケアができる事が大切だと思います。自己管理ができるという事はかなり重要な事と考えています。



からだ導場
Laügh
整骨院きよし屋
We support!!

中越高校女子バレー部
新潟ナポリFC三条 Jr.

LINE@でお問い合わせください

- 予約 … お名前・ご希望の日時・お体の症状
- ご相談・お問い合わせ … お名前・ご相談、お問い合わせ内容
- … 電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

