



●発効日 2019年5月20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...

## 「捻れ」ますか？

最近育成年代のサッカーの練習を見ていると感じる事があります。それは「なんば」の動きになっている事。「なんば」の動きとは、腕と脚の動きが左右一緒になる動きです。

本来歩く時は腕と脚は当然、左右交叉で動きます。そしてTPOに合わせれば「なんば」の動きになる場合もあるのですが、見ていると「なんば」の動きにしくなくてもいいのになって思う場面が多かったのです。

ではなぜ「なんば」の動きになってしまうのでしょうか？

これは体を捻じれないからだと考えています。それも腕を使う機会が少ない為に上半身を安定できず、踏ん張る場面で上半身を固めてしまうのかなと感じています。

その上半身を固めるやり方が脇を閉める様な形になっているのが問題

で、これは体幹を安定させる事ができず腕も含めギュッと固めるしかできない状況だと言えます。

つまり動きの中で体幹部を安定できない場合、手足(上下肢)はフリーにならないという事は全身での連動がうまくいってないと考えられます。サッカーでその状態が続くとキックを脚だけで振る事になります。せっかく上半身のパワーもあるのにむしろウエイトでしかなく、股関節や膝への負担割合が増して痛んでしまうのです。

上下の連動の為に重要なのは股関節と肩甲骨の動きですね。さらに言うとうちを繋ぐ脊柱も含めて、その可動性・連動性が大切なのです。その為のエクササイズも運動療法に活用していますが、ジュニアスポーツにもっと普及して欲しいものです。

## フィジカルLabo

### サイドニーアップ with バランスボール 「体幹運動性向上」

膝を揃えたまま抱え込む様に体を捻りながら、できるだけ真横に持ってきます。



動画で  
Check!



### 【注意】

手は肩の真下に置いて、肘は伸ばしたまま脇で安定させ、リラックスして行くと連動性が感じられます。

## Laugh's Act

ナポリのトレーニングで縄跳びをしました。縄跳びは学校でも練習しているはずですが、ちょっと跳び方を変えて

みるといろんな刺激があっいいです。必ず全身を使う事になりますし、リズム感や跳ねる感覚を養うのにGoodです。なにより楽しいです！

三条ナポリはTwitter、Facebookを始めました。合わせてご覧いただけたら嬉しいです。

Twitter



Facebook



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

