

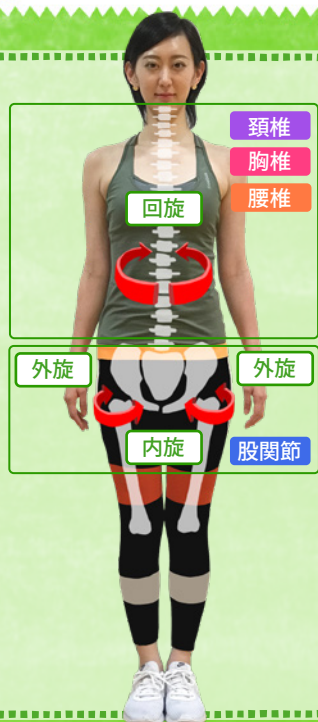
GOOD CONDITION FOR 2018

Rotational Movement

カラダの正しい動作や可動域は日常生活や運動のパフォーマンス・アップにおいて大切な要素です。その中でも今回は、カラダを捻る動き「回旋動作」についてご紹介します。回旋動作は歩行をはじめ、日常生活やスポーツなど多くで行われる重要な動作です。少しずつ暖かくなり、外に出たくなるこの季節に正しい動作を習得しましょう！



Hitomi Kaneko



ABOUT ROTATIONAL MOVEMENT

回旋動作とは

回旋動作は脊柱や股関節の体幹をベースに行えることが重要です。偏った姿勢や動作は、回旋動作の可動域やパフォーマンスを低下させ、怪我にも繋がります。例えば、普段何気なく行っている回旋動作は脊柱の中でも一部分に頼りきって、あまり動かすことが出来ない関節があるかもしれません。意識的に各関節を丁寧に満遍なく動かしていくことで、全ての動作を連動させた本来の動作を取り戻します。

HOW TO EXERCISE

エクササイズのポイント

運動前のウォーミングアップにオススメです。まず、各関節の機能を単体で取り戻します。次に、連動させて動作に結びつける手順で行います。各関節がしっかりと可動しているか確認しながら行いましょう。

LET'S CHECK YOUR MOVEMENT

事前チェック

腰幅で背筋を伸ばし膝立ちになります。親指を立て目線と共に後方へ腕を回します。左右両方行い、見える視界と手のポジションを事前に確認しましょう。

背筋は伸ばして、横に倒れないように！



CERVICAL ROTATION

頸椎 (回旋)

往復10回

平らな面で仰向けになります。頭より軸(脊柱)が入っていることを意識し、その軸を中心に左右に頭を回転させます。無理に大きく動かそうとせず、リラックスした状態で行いましょう。

※ストレッチボールをお持ちの方はその上で頭が落ちないように目印にして実施しましょう。



軸がズレないように！

HIP JOINT ROTATION

股関節 (内・外旋)

往復10回



ももの付け根からの動作を意識！

両足を揃え、膝を曲げて仰向けになります。ももの付け根より両膝を左右に倒します。勢いや反動はつけずにもものつけ根の動きを意識して行いましょう。

THORACIC ROTATION

胸椎 (回旋)

左右各10回ずつ

腰幅で膝を床に付き、肩の下に両肘を置きます。次に右手を後頭部にあて右胸を外側へ向け開いていきます。ゆっくりと元に戻し、動作を繰り返します。反対側も同様に行います。

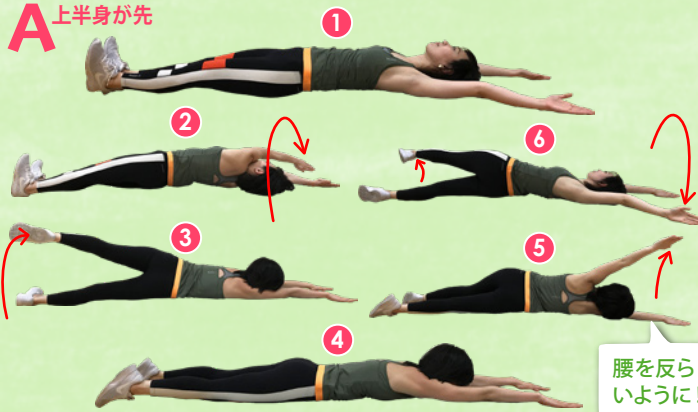


脊柱上部を意識！

お尻が浮かないように！



A 上半身が先



B 下半身が先



腰を反らし過ぎないように!

① 両手を頭上に伸ばし、仰向けになります。②③ 上半身が先、下半身が後からついてくるように回旋動作を行います。④ うつ伏せの体勢から、⑤⑥ 同じく上半身→下半身の順で(来た道に戻るように) ①の状態に戻します。

Bも同様に、仰向け→うつ伏せ→仰向けの回旋動作ですが、Aとは逆で下半身→上半身の順で行います。

事前チェックをもう一度行い、変化をチェックしましょう!

The Power of Antioxidants in Your Body

抗酸化力を高め、活性酸素に負けないカラダを作る!

現代は強い紫外線、ストレス、不規則な食生活、食品添加物の増加などにより、活性酸素が発生しやすい環境下にあると言われています。発生した過剰な活性酸素は日々のコンディション・パフォーマンスの低下に繋がります。今回は抗酸化作用について学び、春に向けてグッドコンディションへと導きましょう!

● 活性酸素とは

人は酸素をエネルギーとして取り入れ利用しますが、使いきれず残ってしまったものが活性酸素となります。その活性酸素は体内の細菌やウイルスから守ったり、酵素の働きを促したりしますが、多すぎると自身の細胞まで傷つけて(酸化)しまいます。また、加齢とともに活性酸素を抑える機能も衰えていきます。

● 過剰な活性酸素による影響

- ・シミやシワ、肌荒れ
- ・免疫力の低下による疲労、体調不良
- ・生活習慣病
- ・思考力、記憶力の低下



● 過剰な活性酸素を予防する方法

生活習慣の改善

- ・適度な運動で血流を良くし、活性酸素を除去。
- ・睡眠時間の確保、規則正しい食事リズムへの見直し。

※過度な運動は過剰な活性酸素の原因になります。

抗酸化物質の摂取

抗酸化作用のある物質、食品は右記のものが挙げられます。積極的に取り入れましょう!

抗酸化力を高める栄養素・食品

ビタミンC

果物類や緑黄色野菜
・グレープフルーツ
・みかん
・キウイなど



ビタミンE

ナッツ類
・アーモンド
・ピーナッツ
・カシューナッツなど



カロテノイド

色の濃い緑黄色野菜
・にんじん
・かぼちゃ
・トマトなど

CAROTENOID



ミネラル(亜鉛)

肉類や魚介類
・牛肉・牡蠣
・うなぎ・卵
・豚肉レバーなど



ミネラル(セレン)

魚介類
・イワシ丸干し
・シラス干し
・ワカサギ
・ホダテなど



カテキン

お茶類
・緑茶・番茶
・ほうじ茶・紅茶
・ウーロン茶など



イソフラボン

大豆製品
・納豆・豆腐
・豆乳・厚揚げ
など

