

□“構え”の基本動作【スクワットポジション】をマスター！

❖野球の守備、バレーボールの守備、バスケットボールの守備・・・

様々なスポーツ動作の“構え”の基本動作となるのが今回ピックアップする【スクワットポジション】。

下半身の、大きく・よく動かす関節【股関節】の力をしっかり使って、体に負担のない構え姿勢の獲得や

すばやく・力強い動き出しを身に付けましょう！

日常生活で物を下から持ち上げる時のようなかがむ動作も、実はこのようにお尻を引いてかがむポジションが万能です！

基本姿勢【特に使いたいのは、お尻・股関節まわり・太もも】

基本的な動作は <http://sakutaikyو.pasmail.jp/wp/wp-content/uploads/2015/11/20151027.pdf> 【5】 のとおり。

下がったところのポジションをしっかり体得するためにめやすになるのがこの基本姿勢。

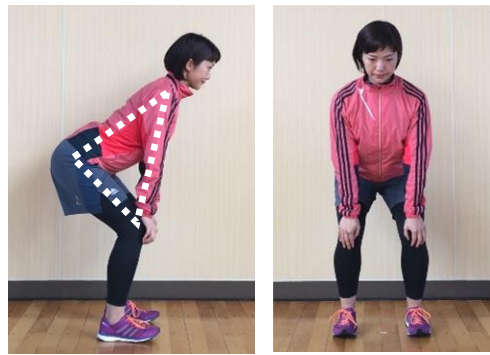
①足を腰の幅に開き、ひざの上に両手を置いて胸を張る

②股関節の前側をたたみ込むようにしてお尻を突き出す

point

・横から見た時に、背中が丸まったり肘が曲がったりせずにキレイな三角形になっていればOK！

・重いものを持つ時なども、このポジションを作ってから低くしゃがむようにすると安定して行えます。



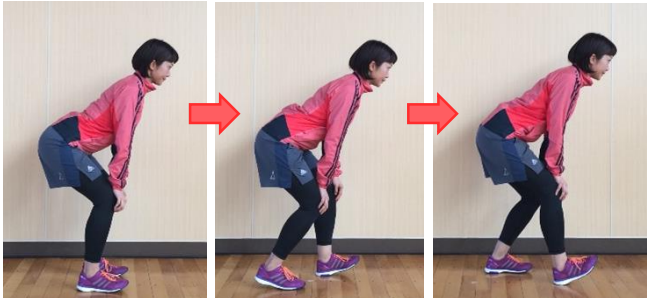
【1】基本姿勢のマスター！【お尻・太ももまわりの筋肉を鍛える／股関節(お尻)を使う動作の獲得】

①基本姿勢を作る

②足1つ分程度ずつ前後左右へ動く

(各方向へ15秒ずつ×4方向

=1分×2セット)



※慣れたらゴムチューブなどをひざの上に巻きひざが内側に入らないようにお尻に力を入れた姿勢を保ちながら同様に実施

【2】動き出しにつなげる！【すばやく力強い動き出しにつなげる】

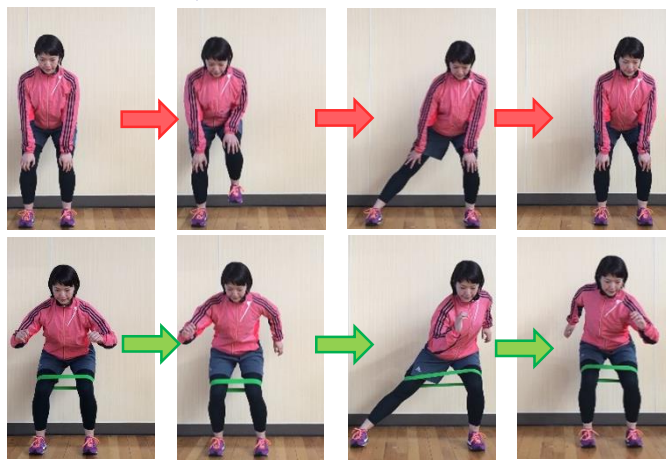
①基本姿勢を作る

②ほぼ左足に荷重した状態から

左足で床を一気に押し蹴るようにして

すばやく右方向へ移動し①のポジションになる

(連続して1方向へ5-10歩×2セット)



※慣れたら【1】同様ゴムチューブを巻いて実施

※基本姿勢がマスター出来たら腕も自然に動かす

«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。