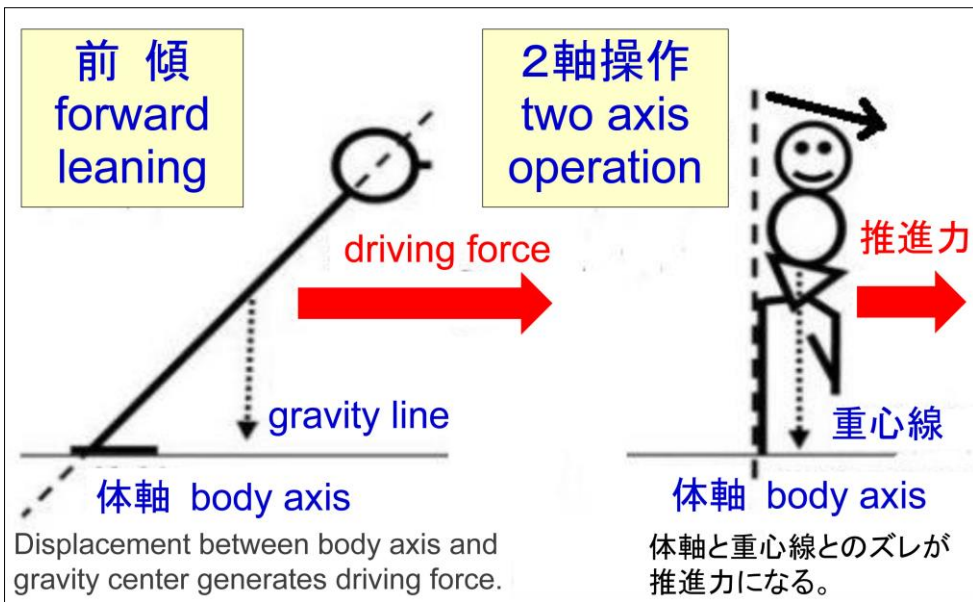


◆新刊「健康のスタンダードを変える！誰でも簡単 ポールエクササイズ」 昨夏の甲子園出場校・三本松高のトレーナーで理学療法士の森安昭斗と香川マスタース陸上競技連盟副会長の村上充、スポーツドクターの板東浩の共著。どこにももある棒（ポール）を活用した姿勢改善やトレーニング、リハビリの方法などを写真を交えて紹介。棒を使った動きは無意識のうちに大きくなり、体幹を意識しやすい特性を生かしたエクササイズだけでなく、身体の柔軟性と運動機能の評価方法も詳述しており、個々の状態を確認しながら効果が得られるよう工夫されている。メディカル情報サービス刊。1200円(税抜き)。県内の主な書店で扱っている。



健康のスタンダードを変える!!  
誰でも簡単 ポールエクササイズ  
Pole Exercise - simple way to anyone, changing the standard of health !!

著者 Authors:  
森安昭斗 (理学療法士、LibreBody) Akito AKIYASU  
村上 充 (理学療法士、陸上競技員) Mitsuru MURAKAMI  
板東 浩 (理学療法士、スポーツドクター) Hiroshi HANEDA

メディカル情報サービス  
Medical Information Service, Inc.

竹体操の動作におけるコツ

竹体操とは、竹の棒をただ1本使うという簡単なものです。しかし、実際に大きな効果が期待できます。まず、竹体操で大切にしたい要点を示します。

- ①足のポジション（両足を平行に足の裏全体（足の三角）で均等に体重を受ける）に気を付け、足の裏や関節で感じる重心を意識する
- ②肘頭を下に向けて肩甲骨を下げ肩の力を抜き上体を脱力する（僧帽筋及び広背筋の脱力）
- ③動作は力を入れずに重心の移動を意識して行う。足のアウトサイド・インサイドの使い分け、膝関節の柔軟な屈伸、股関節の内旋外旋による重心移動を積極的に活用する

Tips on the action of bamboo gymnastics

Using a single bamboo stick, Bamboo gymnastics would be easy to perform with efficacy. At first, the important points in operation are shown.

- 1) Pay attention to the position of the foot. Keeping both feet in parallel position, be conscious of the triangle of the foot, feeling weight and center of gravity with the

森安ポールエクササイズの方法

1. Lateral Bending 側屈運動

本運動の目的については、肩周囲/脇腹の痛みを軽減し、肩関節/胸郭の可動域を向上し、呼吸を容易にし、肩甲骨周囲のハリを軽減することなどが上げられます。

方法はポールを両肩で担ぎ肩の力を抜き、顔は正面を向いたまま身体を真横に倒していきます。倒した反対側の胸の側面に伸張感を感じたところで止め、伸びたところを意識し大きく息を吸って吐きます。これを左右3往復行います。

ポイントは倒した反対側の胸の側面が広がるように意識し、慣れてきたら脇も意識し、ポールが地面と垂直になるまで身体を横に倒します。

1) Lateral Bending 側屈運動

- ・両肩に力を入れず倒すときも力も込めない
- ・顔は正面を向き胸の横を意識して横に倒す
- ・倒しきったところで大きく息を吸って吐く
- ・背骨を境に胴体が上下にずれる感覚を
- ・左右同じように3往復をゆっくりと行う
- ・Do not put your strength on both shoulders
- ・Do not make force yourself to fall down.
- ・Bend with your conscious on the side chest
- ・At most bent point, breathe in and out
- ・Three round trips to the left and right slowly

The purpose of this exercise is to reduce the pain around the shoulder and flank, to improve the range of motion of the shoulder joint and thorax, to make breathing easier, and to reduce the tightness around the shoulder blades.