

## 身体を整える コンデショニング①

日頃運動をしていない人がトレーニングを始める前に大切な事は、運動ができる体に整えることです。

メタボ、ロコモと言われて運動したけど、膝が痛くなったということはよく聞く話です。まず、運動ができる、動きやすい体にする、痛みのない体にする必要があります。

### 動きやすい体とは？

まず、筋肉を整える。筋肉を動きやすい状態にする。

動き方の癖や日常生活の姿勢の癖で、筋肉にはアンバランスが生じています。

この歪みが高じると関節の変形が生じる。

筋肉のアンバランスとは、使いすぎている筋肉と使えていない筋肉があることです。常に使いすぎている筋肉は、硬くなり拘縮し、その反対の拮抗する筋肉は使われず、委縮して硬くなる。そして双方の筋肉は硬くなり、弾力性を失う。

また、関節可動域も減らしてしまう。

私自身や、パーソナルのクライアントも、このような症状で痛みを生じていることが多々あります。

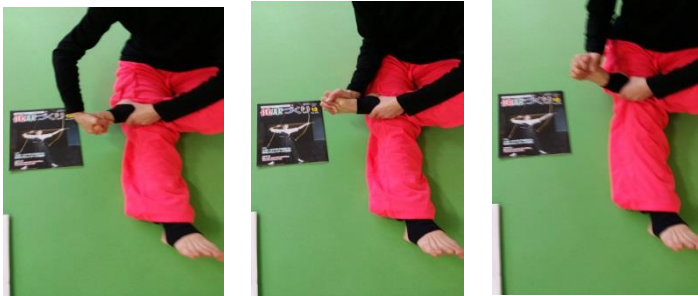
まず、全身のコンデショニングの前に、足のコンデショニングとトレーニングを行います。この内容は、レッスンで行っております。ご自身でもできるようにまとめてみました。

### 1、 指分け、指回し、足首回し

足指はストレスにさらされています。指が丸まったり、浮いたりすると床をきれませんし、転倒の原因にもなります。



手で足指をしっかり伸ばし、交互に分けていく  
この時指の間が痛いのは緊張が強い人です



足首には、ふくらはぎの筋肉、膝の筋肉が通っており、足裏や甲に繋がっています。ここが硬くなると、歩行に障害がおこります。

指の間に手の指を差し込み握手する。その状態で足首をゆっくり丁寧に回します。可動域を引き出すように回すこと。リラックスできる姿勢で行う。背もたれしても OK。

## 2、背屈

しっかり持ち上げることで筋肉を鍛えます。

膝とつま先を一直線にして、足のくぼみ（距腿関節）に親指を添える。



膝下の筋肉を意識しながら、つま先をまっすぐに上げ下げする。20回を目安に行う。

## 3、カーフレイズ

踵の上げ下げを行いますが、大切なことは意識を内腿と臀筋下部に意識を向けること



踵をつけ、つま先を開く。膝を外回しにする意識をする。  
手を横腹（腹横筋）に添える  
息を吐きながら、お腹を意識しながら踵をつけたまま、踵を持ち上げ、ゆっくり降ろす。  
体の中心が真上に引きあがり、お尻と内腿に意識を向ける