

# フィギュアスケーター 小塚崇彦の

## バランス トレーニングで、 げんき!

動画はこちらから!

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/aichi-kourei-kenkou.html>

愛知県 高齢者 元気づくり 検索



### 小塚崇彦

3歳でスケートを始め、2005年に初出場したJr.GPファイナルで日本人初優勝。2010年、バンクーバー五輪に出場し、8位入賞。2011年には世界選手権で銀メダルを獲得する。現役引退後はウィンタースポーツの発展に力を尽くしている。



### コンパルソリーとは?

1990年まで行われていた、フィギュアスケートの必修種目。氷上に課題の図形を描き、滑った跡の正確さを競う。現在でもフィギュアスケーターのバランス感覚を磨く基礎トレーニングとして採用されている。



### バランストレーニングを やってみると?

~以下のような効果が期待されます~

- バランスと体幹が鍛えられる。
- 丈夫な転倒しない身体を作ることができる。

### 準備するもの

タオル

## 初級編

# 指先足先運動をやってみよう!

手と足の指の腹を鍛えて、バランスが取れる身体を目指しましょう。

### グーパー運動 手の指

① 椅子に座った状態で両手を前に出して、グーの状態に。② 次にパーにする。繰り返して5回ほど行う。



### グーパー運動 足の指

① 靴やスリッパなど履物を脱いで、座った状態で足を前へ放り出す。足の指でグーの状態に。② パーの状態にする。繰り返して5回ほど行う。



### たぐりよせ運動 手の指

① 普通の長方形のタオルを用意。テーブルにタオルを敷いて、端から指を駆使してタオルを手繰り寄せる。② 一番端まで手繰り寄せる。5回ほど行うと効果的。



### たぐりよせ運動 足の指

① フローリングや畳の上にタオルを置く。端から足の指で手繰り寄せていく。② 一番端まで手繰り寄せる。



### ポイント

- 最初は焦らず、ゆっくりと。
- どこでも簡単にできるので、少しずつ続けることが大切。

### Check!

- 手や足の指がつりそうなきときは無理をしていませんか?

## 中級編

# 体幹を鍛えよう!

タオルを使って、体幹を鍛える運動をしましょう。腸腰筋も鍛えられます。

### 寝て行う運動

① 仰向けで寝転ぶ。タオルを畳んで厚みをつけ、腰のくぼみの位置に入れる。② タオルを地面に押しつけるように力を入れ、背中を隙間なく地面に付ける。その状態で腹式呼吸。鼻から吸って、お腹にためる。③ 口からゆっくり吐く。これを5回以上繰り返す。



### 座った状態で行う運動

① 椅子に座って、タオルを両膝に挟む。② 椅子の座席部分に両手をついた状態で、膝を上げ下げする。③ ゆっくり5回続ける。



### ポイント

- 筋力には個人差があるので、無理のない範囲で続ける。

### Check!

- 少ない回数からでいいので、毎日続けてできましたか?

## 上級編

# 氷上の動きをやってみよう!

床の上で氷上のフィギュアスケートの動きをやってみましょう。

### 腕の動き



① 1,2で右手を上へ挙げ、そのまま横へ下ろして水平の位置で止める。② 3,4で左手を上へ挙げ、そのまま横へ下ろして水平の位置で止める。③ 5で両手を前に持ってきて、6で横へ広げる。④ 7,8は5と6と同じ動き。

### 膝の動き



1,2,3,4の1つのカウントずつで膝を曲げて、伸ばす。

### 腕と膝を合わせて



① 1,2で右手を上へ挙げ、そのまま横へ下ろして水平の位置で止める。膝は曲げて伸ばすを2回。② 3,4で左手を上へ挙げ、そのまま横へ下ろして水平の位置で止める。膝は曲げて伸ばすを2回。③ 5,6で両手を前に伸ばしてから横へ広げる。膝は曲げて伸ばすを2回。④ 7,8で両手を前に伸ばしてから横へ広げる。膝は曲げて伸ばすを2回。⑤ 最後はゆっくり手を下ろす。出来る方は片足でもやってみよう。

### ポイント

- 1, 2, 3, 4とカウントしながら行う。

### Check!

- 手と足の動きの両方を一緒にできることを目指してできましたか?

### まとめ

体幹を鍛えることは転倒防止など、日常生活においてもいろいろな効果が期待されます。アスリートの行うトレーニング法を取り入れ、バランス感覚と身体の幹をしっかりさせて元気な毎を送りましょう。