

あなたは体のバランスがいいですか？

- 体が細いけど..
- 脚だけが太いですか？
- 力こぶはできるけど..
- 肩の動きが固いですか？

いいのかな？ 悪いのかな？

そもそも..

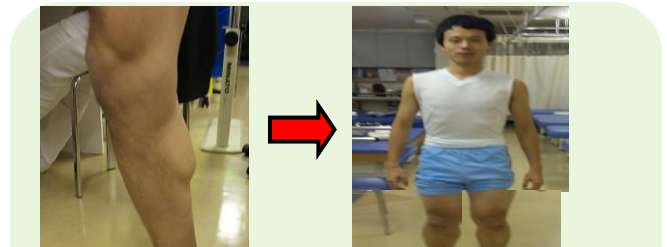
体のバランスって何だろう..？

体のバランスがよいとは..

体や腕・脚のバランスがよく、柔軟性
 があって、安定した動き・協調性がある
 動きをすること！

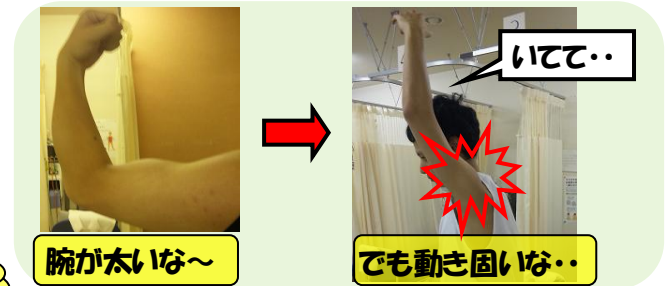
言葉で説明するとおぼろかしい.. なので、

先生に言われた事がある？



いい筋肉している..

脚が太いし、バランスが..



腕が太いな~

でも動き固いな..

こういう事っていいのかな..？

いいとは言えない..

テストしてみよう！！

肩甲骨を動かそう！



肩は床から離さない

脚は床から離さない

肘は床につきますか？

膝は床につきますか？

体全体の柔軟性を高めよう！



肘を下げない

伸ばす

肩甲骨を寄せて..

若手日本代表FWも肩の運動をして、
 フレーの動きが良くなったらしい..

しっかりと胸を張って！

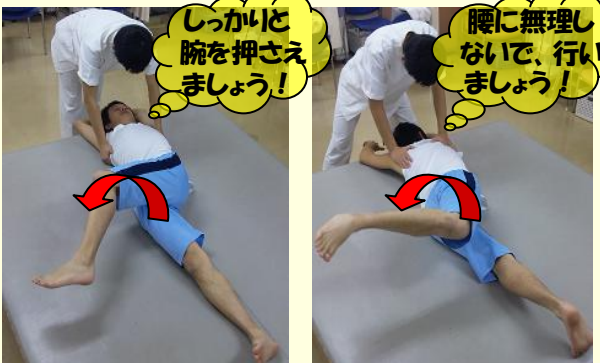


カッス、カスカス..

胸を広げるように..

ランジウォーク

腕・脚を動かそう！（ボールを蹴る動き）



しっかりと腕を押さえますよう！

腰に無理しないで、行いましょう！

誰が一番柔らかいのかな？



クワクラしないで..

ひざを曲げて

体をねじる

軸をしっかりと出来るかな？

バランスよく前に進もう！

脚だけを鍛えればいいというわけではないのだ！！

You'll never walk alone!
 みんなで日本を元気にさせよう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。