

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



あなたは体のバランスがいいですか？

全身の動きを
良くしよう！

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

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..？

体のバランスがいいとは..

→ 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！



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！



若手日本代表FWも肩の運動をして、プレーの動きが良くなったらしい..

腕・脚を動かそう！（ボールを蹴る動き）



胸を広げるように.. ランジウォーク



誰が一番柔らかいのかな？



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。