

あなたはバランスがいいですか？

かたあし
片脚で長い時間立てます？
ジャンプした後に
きれいに着地出来ます？

そもそも… バランスって何？

なんか難しい…

へいこう きんこう ちょうわ
バランス: 平衡、均衡。または調和
辞書(大辞泉)より



かたあし
体が傾かないで…



たいどうせんしゅ
体操選手のように着地…

何がバランスに影響するのか？

目をとじると…

- うしかく
・視覚: (目で見ること)
- ぜんていかんかく
・前庭感覚: (頭の位置や姿勢を理解する)
- こゆうじゅようかんかく
・固有受容感覚: (関節の動きや筋肉の動きによって、体の位置を理解する)

目がまわると…

体が固いと…

色々な感覚でバランスをとっているのだ…

例えば…



グルグルバットで



まっすぐ歩けない…

目がまわる

バランスをよく出来るのか！？

出来る！

どうやって？

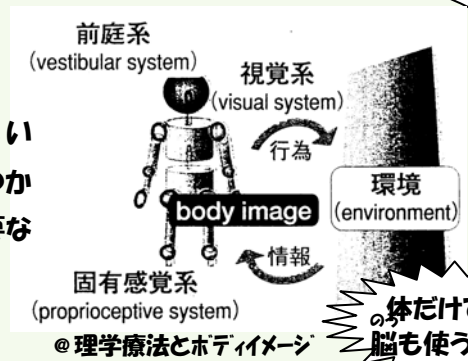
感覚をたくさん入れる！

自分の身体イメージをつくる！

- しゅかく
・触覚
- しかく
・視覚
- ちやうかく
・聴覚
- きやうかく
・嗅覚
- みかく
・味覚

たくさん動いて、五感をつかうことが重要なのだ！

バランスをとる時…



体だけでなく、脳も使うのだ！

片脚挙げて、バランスを取る時

かみ髪を上から引っ張られている感じ

足が床の上にあるように挙げる

支えている足に根っこが生えている感じ

バランス訓練をする時には、姿勢をよくして力を出来るだけ抜いて行いましょう！！

外でたくさん遊びましょう！

たくさんの刺激を受けて、感じる事が重要です。特に若い時(発育期)には、身体感覚をたくさん得ていきましょう。家でゲームをしているだけでなく、運動(特に全身運動)をたくさん行いましょう！

校庭や公園で遊んでいますか？

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。