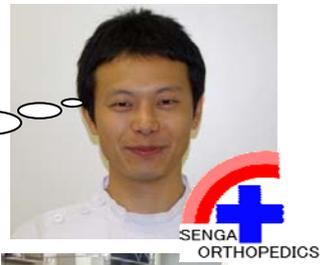


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。



## あなたはバランスがいいですか？

ボディイメージを大切に！！

かたおし  
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 ちょうわー  
バランス: 平衡、均衡。または調和

辞書(大辞泉)より



かたおし  
体が傾かないで…



たいぞうせんしゅ  
体操選手のように着地…

## 何がバランスに影響するのか？

- **視覚**: (目で見ること)
- **前庭感覚**: (頭の位置や姿勢を理解する)
- **固有受容感覚**: (関節の動きや筋肉の働きによって、体の位置を理解する)

目をとじると…

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…

危ないので、無理にやらないようにしましょう！

## バランスをよく出来るのか！？

出来る！

どうやって？

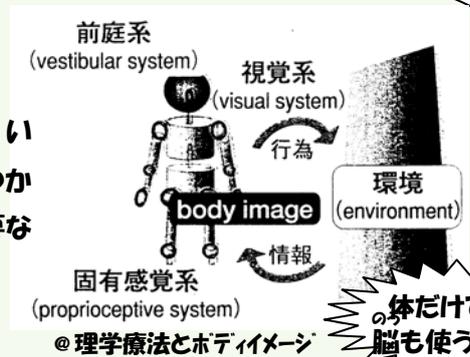
感覚をたくさん入れる！

自分の身体イメージをつくる！

- 触覚
- 視覚
- 聴覚
- 嗅覚
- 味覚

たくさん動いて、五感を使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。