



全身を使って、敵の動きに素早く反応しよう

座って、回転 腹ばいになって、回転

相手の動きに素早く反応する動作の多くは、立った姿勢で行われています。

下肢の筋力を用いてランニング速度を調整し、動きの方向を転換させるプログラムの紹介が多くなります。今回は、腹筋、背筋、上肢の筋を用いて素早く移動するプログラムを紹介します。

座位 姿勢

1 一人が座り、一人が向かい合った位置に立ちます。

2 号令と共に立っている人が、座っている人の背中をタッチするために動きます。

座っている人は、タッチされないよう座った状態で、腹筋や上肢の筋肉を使って回転しながら逃げ回ってください。立っている人も、フェイント等を使いながら進行方向の向きを変えて、座っている人の後ろ側に素早く動いてみましょう。



腹ばい 姿勢

1



1 一人が、立っている人の前で腹ばいの状態になります。

今度はかかとを

2 立っている人は、腹ばいになっている人の踵をタッチします。



腹ばいになった人は、タッチされないよう、上肢や背中の筋肉を使って回転しながら逃げます。場合によっては、ゴロゴロと転がりながら逃げ回ってください。

これらの2つのプログラムは、逃げ回る人の上肢、腕、背中、お腹の筋肉を素早く使うことを目的としています。追いかける人は、何度も移動する方向を変えることによって、座った人(上段)や腹ばいの人(下段)の敏捷性向上に役立つことを考えておきましょう。

岡本 直輝 立命館大学 スポーツ健康科学部 教授