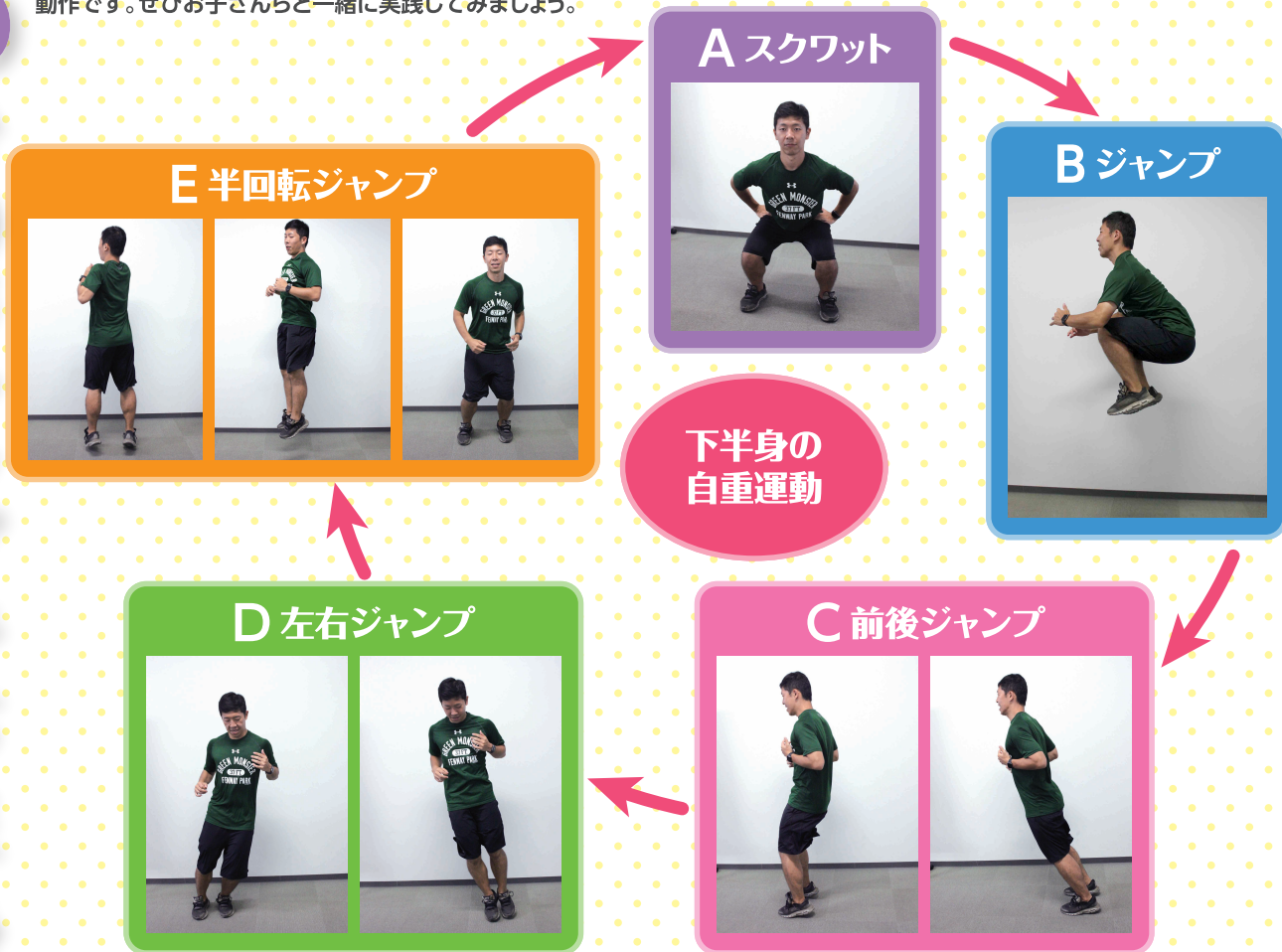




一日10分のジャンプで下半身を強化しましょう

「コロナ自重運動～」を考えよう!と学生らに問いかけると(学生は笑ってくれませんが)、多くの学生はスクワットと答えます。足腰(土台)を鍛えることが、基本といったところでしょう。

そこで、下半身に焦点をあてた運動を皆さん方と実践してみたいと思います。今回の運動は、自身の体重を上方に移動させることに焦点をあてました。コロナ禍の中で、ストレッチや上肢の運動(前回示した)は取り組みやすく広く実践されていますが、ジャンプ系の運動はそれほど行われていません。子どもらにとって、ジャンプは脚筋力やパワーを向上させる上で重要な動作です。ぜひお子さんと一緒に実践してみましょう。



Aはスクワット運動です。準備運動の気持ちで、腰に手を当て20回程度スクワットをしてみましょう。できるだけ、お尻が踵に付くぐらいまで沈めてみましょう。

Bは抱え込みジャンプです。出来るだけ高く、膝が胸に付くようにジャンプしてみましょう。膝を抱え込むようにジャンプすると跳躍している時間が長く感じられます。5回程度繰り返しジャンプできれば完璧です。

Cは前後ジャンプです。前後に身体が移動するように軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。着地してからジャンプする向きを変更するのが難しく感じるかもしれませんね。

Dは左右ジャンプです。左右に身体が移動するよう軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。簡単だよ!という方は、Bで行ったように高くジャンプしてみましょう。

Eは半回転ジャンプです。できるだけ高く跳躍してください。右回りの次は左回りへそれぞれ3回(合計6回)程度行ってください。ジャンプする瞬間に、頭、腕=肩の順で後方を向きましょう。ジャンプはできるけど、「ピタッ!」と着地できない場合があります。少し沈み込むような姿勢で着地をすれば完璧です。上手にできるようになれば、1回転ジャンプに挑戦してください。

5種目行うことを1セットし、まだまだできるよ~という方は2セット目に挑戦してください。1セット行うのに5~7分程度を目安に行ってください。アキレス腱を伸ばしてから実践してください(無理しないでください)。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授