

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..？

体のバランスがよいとは..
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！

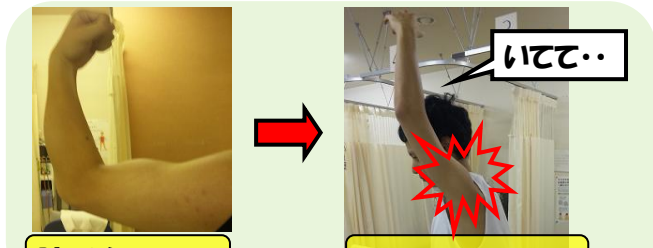
言葉で説明するとおぼろしい.. なので、

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~

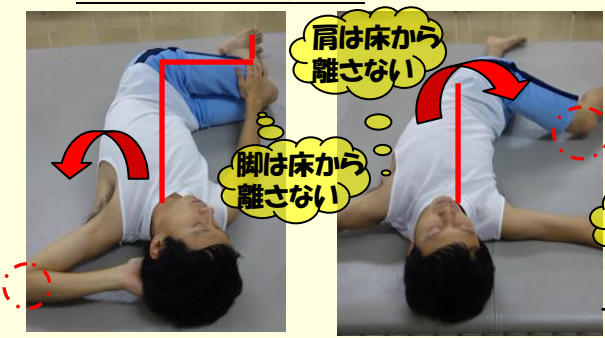
でも動き固いな..

こういう事っていいのかな..？

いいとは言えない..

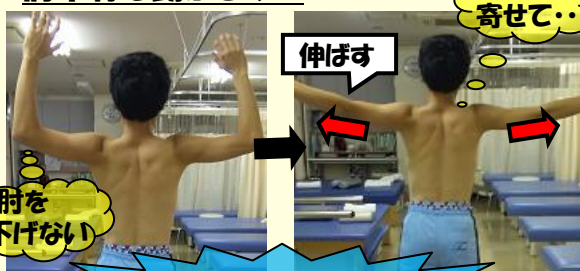
テストしてみよう！！

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、フレーの動きが良くなったらしい..

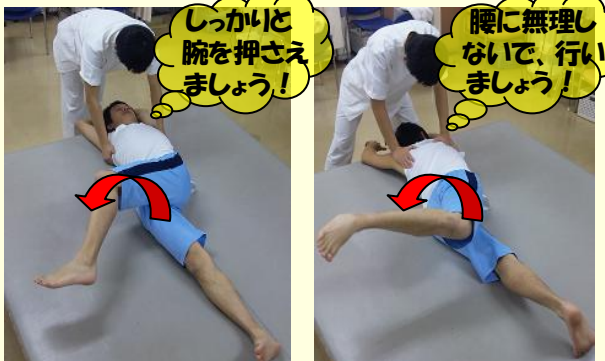
肩甲骨を寄せて..

しっかりと胸を張って！



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！

脚だけを鍛えればよ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。