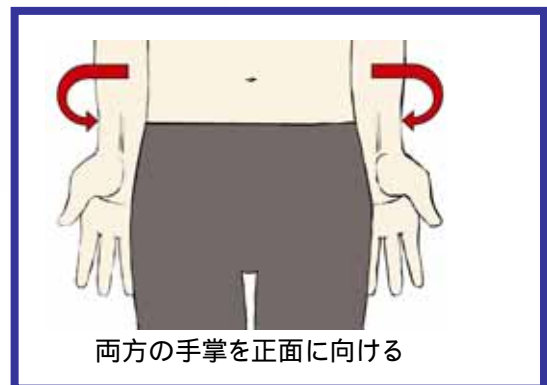


基本姿勢のとり方

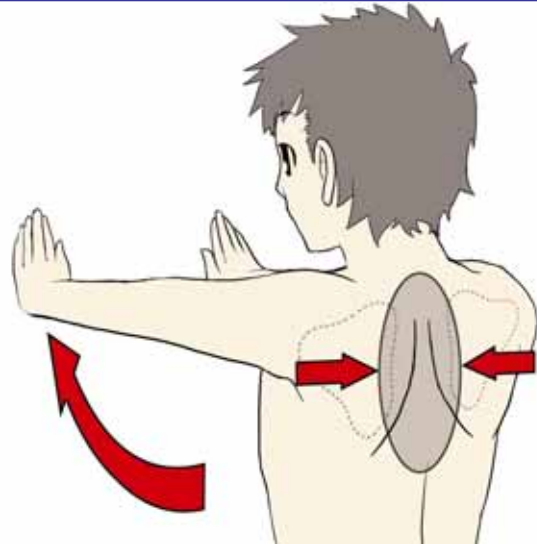


上半身バランス

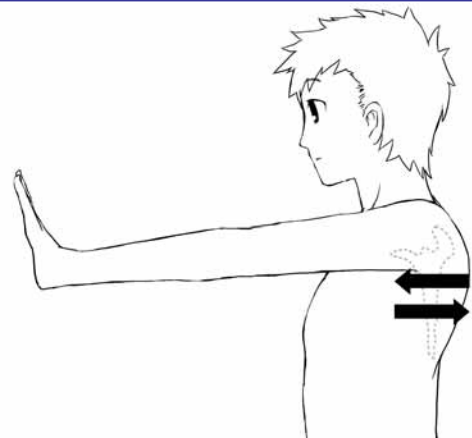
4 エクササイズ



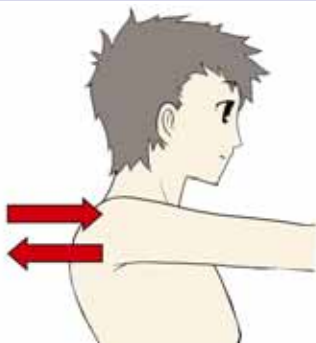
立位で、基本姿勢をとる。



両方の肩甲骨の内側縁を脊柱に寄せたまま、指先を真上に向けて両腕を正面に出す。



両肘を伸ばしたまま、正面に出した両腕を真後ろに引く。
(肩関節ではなく、肩甲骨を引くように意識する)



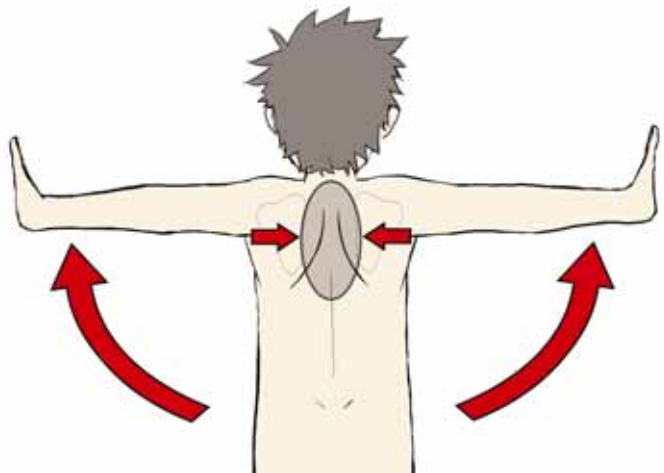
10回くりかえす。動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。

上半身バランス

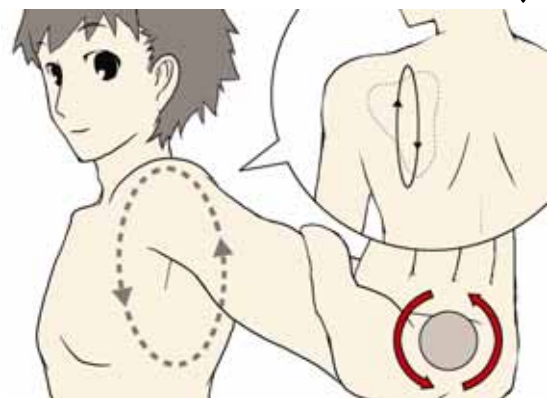
4 エクササイズ



立位で、基本姿勢をとる。



両方の肩甲骨の内側縁を脊柱に寄せたまま、両腕をまっすぐ真横に出す。



そのままの状態から、両方の肩甲骨でゆっくりと1円玉大の円を描くように動かす。
(腕をまわすのではなく、肩甲骨をまわすように意識すること。)

前から後ろに5回ずつ、後ろから前に5回ずつ動かす。

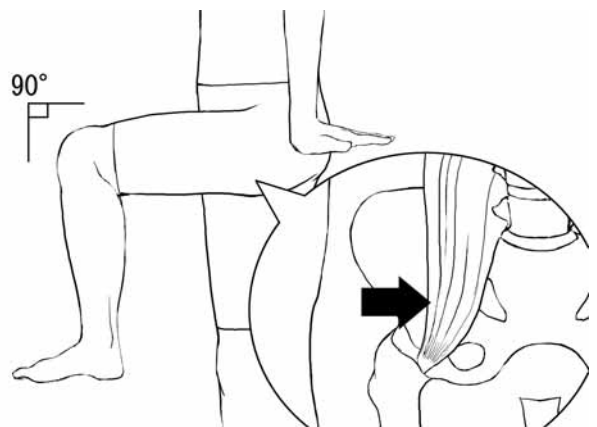
動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。
また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。

下半身バランス

4 エクササイズ



立位で、基本姿勢をとる。



基本姿勢を保ったまま、太ももを持ち上げる。
(糸で吊り上げられたように、股関節を垂直に90度持ち上げる)

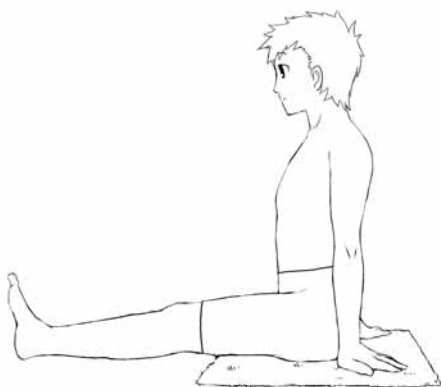
1. 2. 3. 4. 10

左右の太ももを片方ずつ10回持ち上げる。

動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。
また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。

下半身バランス

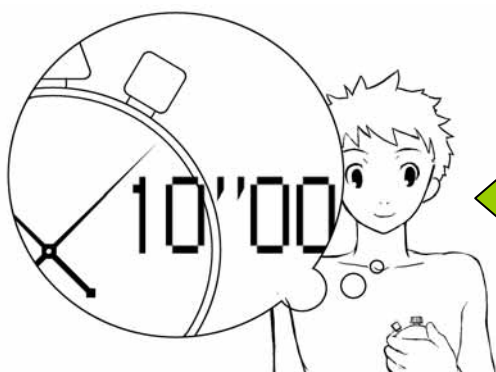
4 エクササイズ



尻の下にタオルを敷き、両膝を伸ばして坐る。

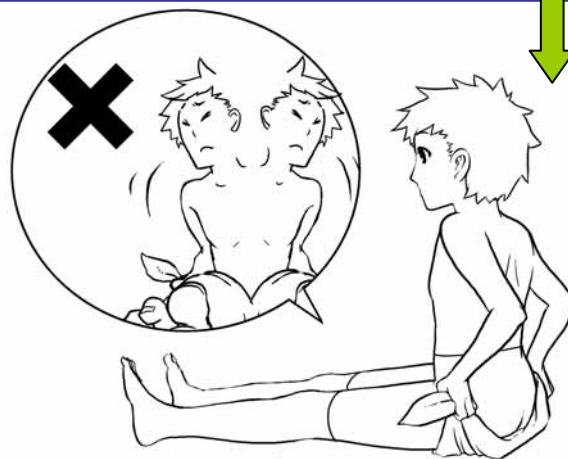


上半身は基本姿勢をとり、肘を曲げてタオルの両端を持つ。



10秒間数えながら進む(時計を使っても良い)。

動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。
また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。



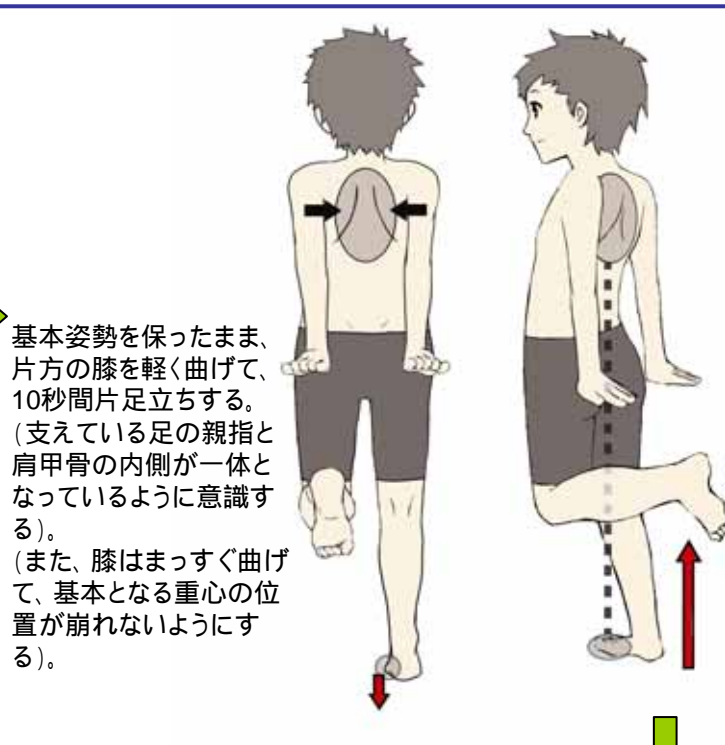
そのままの姿勢から伸ばした下肢を交互に突き出すようにして前進する。
(尻の下のタオルで床を拭くように骨盤を意識しながら動かす)。
(また、体を左右に大きく揺すったり、ひねったりしないように注意する)。

バランスのよい重心移動

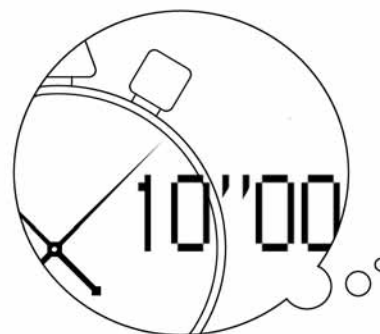
4 エクササイズ



立位で、基本姿勢をとる。



基本姿勢を保ったまま、片方の膝を軽く曲げて、10秒間片足立ちする。(支えている足の親指と肩甲骨の内側が一体となっているように意識する)。(また、膝はまっすぐ曲げて、基本となる重心の位置が崩れないようにする)。



片足ずつ10秒間行う。

動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。
また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。

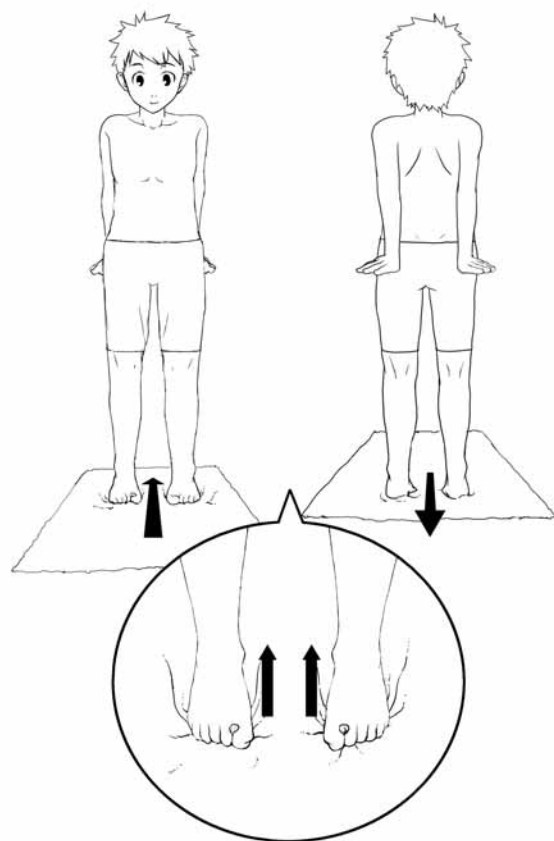


バランスのよい重心移動

4 エクササイズ



床にタオルを立てに敷いて立つ。

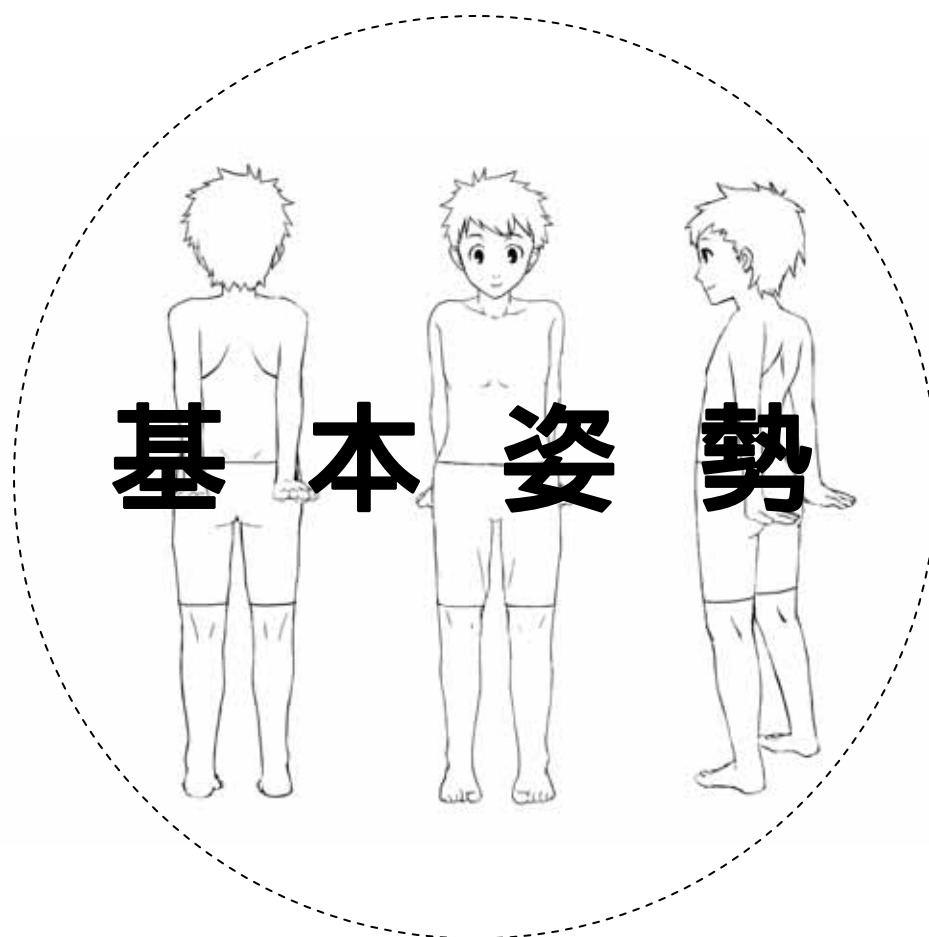


基本姿勢をとり、その姿勢を保ったまま、両足の親指を使ってタオルをたぐり寄せる。
(支えている足の親指と肩甲骨の内側が一体となっているように意識する)。
(また、タオルをたぐり寄せたときに、基本となる重心の位置が崩れないようにする)。

動作のスピードは、各人が可能な範囲で調節する。
また、呼吸のリズムは、動作に合わせた自然なリズムでよい。

始める前に

サムライトレーニングを実際に、スポーツに取り入れてみよう。基本姿勢を身につけて、実戦します！



スポーツ別サムライトレーニングでは、補助テープを併用して、トレーニングを行います。スポーツごとの特色ある動きに基本姿勢を取り入れて、実際のパフォーマンスアップを目指します。

1対1を極める

後ろからの敵に耐える

上半身の軸を保つことが、後ろからの敵に耐える姿勢を作ります



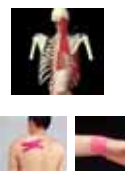
姿勢がとりづらい場合は、お助けテープを貼ってみよう

1 基本姿勢で上半身のバランス運動を整える

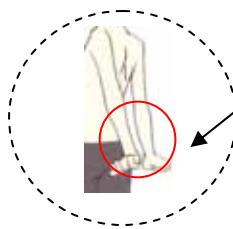


ラインと大菱形筋の反射を高めよう

上半身の運動バランス

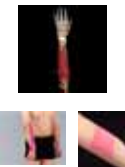


2 補助テープを貼ってみる



尺側手根伸筋を高め、しっかりと腕を伸ばそう！

尺側手根伸筋



貼り方はP31参照

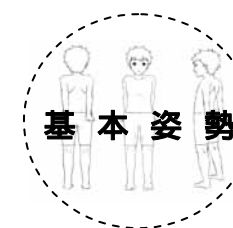
地面をスライドして最短で間合いを詰める

身体のバランスを安定させたまま、水平移動を行います

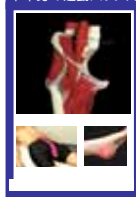


姿勢がとりづらい場合は、お助けテープを貼ってみよう

1 基本姿勢で下半身のバランス運動と重心移動を整える



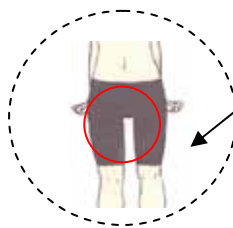
下半身の運動バランス



重心移動

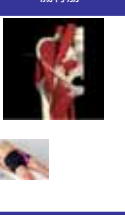


2 補助テープを貼ってみる



腸骨筋の反射を高めて、大腰筋の働きを高めよう！

腸骨筋



貼り方はP32参照

1対1を極める

相手の動きに応じて乗りあがる

身体のバランスを安定させたまま、水平移動を行います



姿勢がとりにくい場合は、お助けテープを貼ってみよう

1 基本姿勢で下半身のバランス運動と重心移動を整える

基本姿勢

下半身の運動バランス

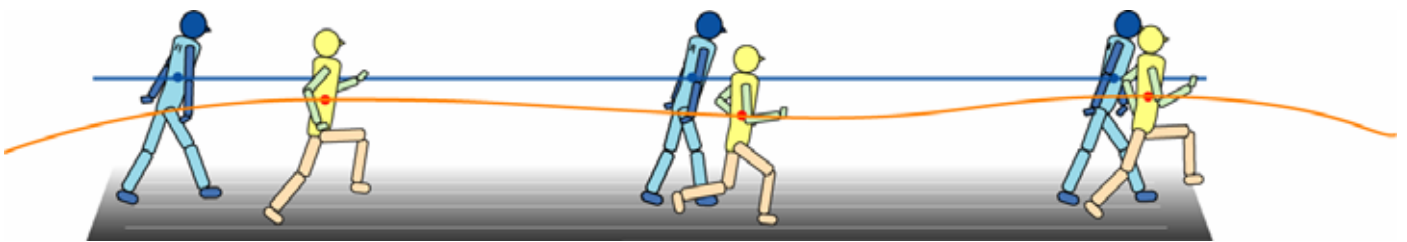
重心移動

2 補助テープを貼ってみる

腸骨筋の反射を高めて
大腰筋の働きを高めて
よう！

腸骨筋

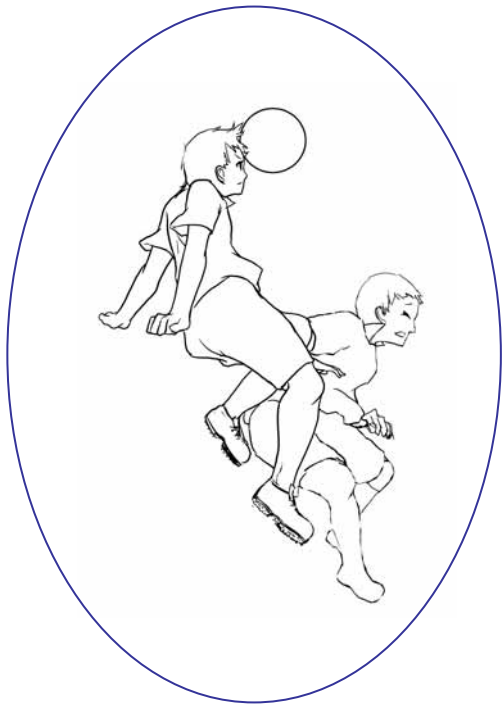
貼り方は
P32参照



■ シュートを極める

■ ヘディングシュート

上半身の軸を保って、ボールを前に押し出す



姿勢がとりにくい場合は、お助けテープを貼ってみよう

1 基本姿勢で上半身のバランス運動を整える

上半身の運動バランス

基本姿勢

ラインと大菱形筋の反射を高めよう

2 補助テープを貼ってみる

尺側手根伸筋

尺側手根伸筋の反射を高めて、しっかりと腕を伸ばそう！

貼り方は P31参照

■ シュート

身体の水平移動を続けたまま、ボールを前方に押し出す



姿勢がとりにくい場合は、お助けテープを貼ってみよう

1 基本姿勢で下半身のバランス運動と重心移動を整える

下半身の運動バランス

重心移動

基本姿勢

2 補助テープを貼ってみる

腸骨筋

腸骨筋の反射を高めて、大腰筋の働きを高めよう！

貼り方は P32参照