

スタビリティトレーニング 基礎編

ボディバランスを獲得するスタビライゼーションの理論と実践



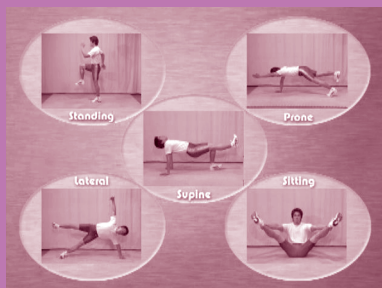
- 指導・解説: 小林 敬和 / 中央学院大学法学部教授 (スポーツ健康学関連講座)
日本陸上競技連盟ナショナルチームコーチ
国際陸上競技連盟アジア地域発展センター (北京体育大学) 講師
- 実技協力: 武井 壮 (1997年日本陸上競技選手権 十種競技優勝)
- 衣装協力: 株式会社ニシ・スポーツ

DVD No. T23D-S

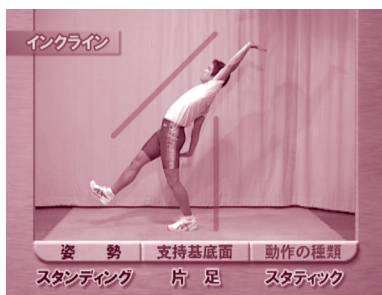
70分

全1枚 8,400円

〈税込・送料別〉



見た目以上に難しく、奥が深い!...それがスタビライゼーションです。



スタティック・スタビライゼーション
スタート・ポジションから一定のポーズで
静止するエクササイズの種類

他のトレーニングと同様にスタビライゼーションも、それが単独で即効性を発揮するものではありません。つまり、様々なトレーニングやエクササイズを複合的に活用することが重要になってきます。スタビライゼーションは、体をコンディショニングするひとつのアイテムであり、いかに多くの「引き出し」を備えてこれらのアイテムを収めておくか、そしていかにタイミングよく活用できるかが、トレーニング効果を最大限に得る鍵となります。

「スタビライゼーション」は、医療リハビリテーションの現場で活用されていたファンクション体操がはじまりです。もともと「スタビライゼーション」という言葉は、これらの中で「安定」や「固定」などを意味する言葉として用いられてきました。「スタビライゼーション」は、動作中の頭や体幹、四肢の位置や状態を把握して、姿勢や動作を調節し、バランスをうまく維持・回復する能力を養うエクササイズ法です。通常のウェイトトレーニング等では十分にカバーしきれない、筋肉の深部にある細かな筋線維と、神経との協調性を高めるための補強運動として、競技スポーツの現場でも広く活かされています。活用の仕方によっては体の治療的なメンテナンス要素と、体力強化的なトレーニング要素の二面性を持ち合わせています。

このDVDをご覧になりながら、様々なポジションや姿勢を正しく実施することで、普段あまり意識できない重力を実感してみてください。そして体を支持することで自分の体重を感じてみてください。すると、体のバランスを保とうとする無意識のコントロールが現れるでしょう。これがスタビライゼーションのエッセンスなのです。

スポーツ前や後だけでなく、家庭や職場でも手軽におこなえるエクササイズですので、個々のペースやレベルに合わせて無理なく続けることができます。このスタビライゼーションによって、自然とバランス能力が身に付き、スポーツパフォーマンスの向上につながることでしょう。

スタビライゼーションの基本動作と考え方

- スタビライゼーションとは?
■スタビライゼーションの特色
■5つの基本姿勢

●スタンディング ●プローン ●スパイン ●ラテラル ●シットイング

- 4種類の動作
●スタティック ●ダイナミック ●バリスティック ●レジスティブ
■スタビライゼーションの効果
■実施上の注意点

5つの基本姿勢別種目の紹介

■スタンディング・ポジション (立位)

- フット (片足での支持)
- ・インクライン・デクライン・サイドライン・スプリント
- ・スプリント・スパイラル・Tバランス①②③
- トウ (つま先での支持)
- ・ニーストレッチ (両足、片足) ・ニーベント (両足、片足) ・スプリント・テイクオフ
- バリスティックエクササイズ
- ・ニーベント・フォアスイング/バックスイング
- ・ニーベントスイング (内転・外転)
- ・ニーストレッチ・フォアスイング/バックスイング
- ・ニーストレッチスイング (内転・外転) ・パートナーが補助する場合
- ヒール (かかとでの支持)
- ・ニーストレッチ (両足、片足) ・ニーベント (両足、片足)
- インサイド・アウトサイド
- ・ニーベント (両足) ・パラレル荷重①②

■プローン・ポジション (伏臥位)

- エルボートウ (肘+つま先での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢)
- ・エルボーストレッチ・ニーストレッチ・アームハイ
- ・レッグハイ+withパートナー・オボジット+withパートナー
- ハンドトウ (手+つま先での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・エルボーストレッチ
- ・ニーストレッチ・アームハイ
- ・レッグハイ①②+withパートナー・オボジット+withパートナー

■スパイン・ポジション (仰臥位)

- ハンドヒール (手+かかとでの支持)

- ・スタートポジション (基本姿勢) ・ニーストレッチ・レッグハイ
- ハンドヒール/ニーベント (手+かかとでの支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・ヒップアップ&ダウン
- ・ニーストレッチ+withパートナー・レッグハイ+withパートナー
- ・レッグスイング+withパートナー
- エルボーストレッチ (肘+かかとでの支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・ニーストレッチ+withパートナー
- エルボーストレッチ/ニーベント (肘+かかとでの支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・ヒップアップ&ダウン

■ラテラル・ポジション (側臥位)

- エルボーストレッチ (肘+片足外側での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・アームオープン
- ・レッグオープン・アーム&レッグオープン+withパートナー
- ハンドアウトフット (片手+片足外側での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・アームオープン
- ・レッグオープン・アーム&レッグオープン+withパートナー

■シットイング・ポジション (座位)

- ニーハンギング (臀部での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・サイドバイサイド
- ・フロント&バック・ランダムwithパートナー
- ニーホールディング (臀部での支持)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・サイドバイサイド
- ・フロント&バック・ランダムwithパートナー
- アングルホールディング (臀部)
- ・スタートポジション (基本姿勢) ・サイドバイサイド
- ・フロント&バック・ランダムwithパートナー

アスリートへの応用

《ウォーミングアップとクーリングダウンへの導入》

- 5種目のバランスチェックと評価方法

《ボディバランス向上のための共通プログラム》

- アドバンス編 ■エキスパート編 ■パートナー編

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JLG ジャパンライム株式会社
TEL.03-5789-2061

FAX.03-5789-2064

〒141-0022

東京都品川区東五反田1丁目19番7号

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何かでも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾン) もご利用できます。