

# ジュニア期からのスポーツ医科学

2013/1 スポーツ医科学班

## 姿 勢

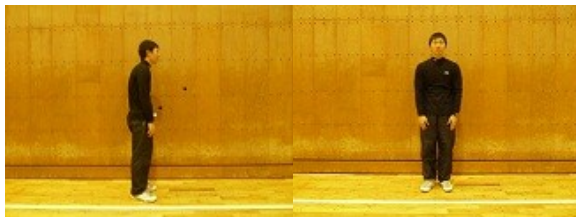
### 1、はじめに

スポーツやトレーニングを行う際に正しいフォームで行うことがトレーニング効果UPや怪我の予防になります。また、普段の生活においても正しい姿勢を維持していると体への負担が軽減し健康へとつながります。

ここでは簡単にできる正しい姿勢をとる方法を紹介していきます。

### 2、悪い姿勢の例

(例1) 猫背になり、手が体の前面についている状態



(例2) 姿勢を良くしようとして胸を張り腰に負担がきている状態



### 3、正しい姿勢の取り方

①息を吐きながら腹をへこませ、肩を上げる。



②腹をへこませたまま肩を下ろし、手が体側に付くように立つ。



胸を張るのではなく、肩甲骨を背骨に寄せるように意識すると腰に負担がなく立つことができます。

### 4、おわり

将来のトレーニングを効果的に行えるように幼少期から正しいフォームを覚えている事は大切なことです。正しい姿勢で運動を行い怪我の少ないスポーツライフを送ってください。

Akita Institute of Sports Science  
秋田県スポーツ科学センター