

# 気づいて築くスポーツ塾レポート

第16回は力の伝え方についてお話ししました。|

## ◆体幹が強い？弱い？

最近よく体幹が強い、弱い、鍛える等々聞きますが、  
どういうこと言っているのでしょうか？

体幹が強い＝「身体がぶれない」「粘りがある」「力強い」などのイメージが出てくると思いますが  
今回は体幹が強い弱いではなく、実際使えているか  
（機能している）どうかを体感して、どう機能させるかについてポイントをお伝えしました。



## ◆広背筋を機能させる

広背筋がうまく使えるかどうかで、体幹部の安定感が  
変化します。肩が上がってしまうと腕と胴体の繋がりが弱くなってしまいます  
広背筋の使い方を実際感じて頂き、使うトレーニングを2、3紹介しました。  
そのイメージで体を使うと体幹部に力がうまく入り安定感や力が伝わる  
ことが体感できました。

## ◆それぞれのスポーツで生かすには？

実際様々なスポーツの様々な場面で、このような体の使い方、力の出し方  
を実践するにはどうすれば良いのか様々なスポーツの場面を想定して  
考えてみました。

「トレーニングで養った感覚をどう実践につなげるか？」  
コーチのアドバイスの仕方や練習の組み方、他にもさまざまな要素で  
選手の感じ方が変わってくると思いますが  
そこは参加者みなさんでまた知恵を出し合ってより良い方法を見つけていけたら  
と思います。

参加者：地域バレーボール指導者1名 フィットネストレーナー1名、現役競技選手1名

次回のご案内 9/29（火） 19：30～21：00

