

夢太新聞 2019 3月号



今号のオススメのフィジカルトレーニングはダッシュ各種と片足ジャンプです。共に足腰を鍛えるトレーニングですが、足腰の腰は体幹であり、足腰を鍛えることは体全体の動きに大きな影響を与えるものです。まずはダッシュはですが、一番のオススメは坂道ダッシュです。急な傾斜ほどに負荷がかかり良いように思われますが、最近の研究ではあまり傾斜は関係のないようです。坂道ダッシュのトレーニング効果で一番大きなものは瞬発力の養成です。突き蹴りの威力は瞬発力に負うものであり、坂道ダッシュによる瞬発力の養成は蹴りのみならず、突きにも反映されます。また意外と知られていない効果としては怪我が平地ダッシュよりも少ないという点です。ダッシュトレーニングの主目的は前述のように瞬発力の養成ですが、瞬発力は急激に筋肉に負荷を掛けるものです。坂道により予め負荷を掛けることで、平地の負荷のない状態での急激な負荷よりも怪我のリスクは少ないようです。自分に合った坂道でのダッシュは壮年世代の方にもオススメです。坂道は50m前後のものを本数は5~10本を目安として行ってください。

次に平地ダッシュ。平地ダッシュでは3種類のダッシュに取り組んで欲しいと思います。1つ目は普通のダッシュ、2つ目は背走ダッシュ、3つ目はサイドステップ。特に意識して欲しいのは背走ダッシュです。足の裏側、普段の運動では鍛えにくい筋肉を鍛えバランス力の向上にもなります。距離は坂道ダッシュほどに長く設定せず10m前後、有名なトレーナーの方に聞いた話では5mでも良いようです。ダッシュは体全体のキレも良くします。3種類をサーキット形式でインターバルを取らず5分~10分という時間、または5セット~10セットと行って欲しいと思います。またダッシュ前のランニングもオススメです。ダッシュへのアップとなり体のバランスを整えます。走ることはトレーニングのある意味基本でもあります。ぜひ、積極的に取り組んでください。

次に片足ジャンプです。詳しくは下の図解で説明しますが、一番意識して欲しいのは片足になった時の足から体幹にかけての軸の構築です。走る、という運動を見てもわかるように人間の運動は片足に体重が偏る動作が多く見られます。片足に体重が偏った時にいかに軸を整えるかは運動の効率を大きく左右する生命線となります。漠然と片足になるのではなく軸をしっかり意識して欲しいと思います。

1.片足になり膝を深く曲げる。この時体幹から足に赤線のような軸を意識する。

2.曲げた膝を伸ばし、大きくジャンプ。なるべく遠くに飛ぶ。

3.跳躍した反対の足で着地。着地はなるべく足踏みをしないように行う。

4.着地後、再び立った状態で赤線のように体幹から足に軸を通す。

5.軸を崩さないように膝を曲げ反対側にジャンプ。この動作を繰り返す。



お知らせ1. 道場の休み ※稽古開始2時間前の警報発令時は稽古はお休みです。

<休み>

美馬道場…3/21(木) 鴨島道場…3/2(土)・3/9(土) 徳島市加茂道場…3/8(金) 阿南東道場…3/21(木)

お知らせ2. 西南支部Tシャツのモデルチェンジ

この度、西南支部Tシャツをモデルチェンジすることとなりました。購入希望の方は各道場で配布している申込書にて申し込みください。なお購入は義務ではありません。また受注販売であり在庫はありませんのでご了承ください。申込締切…3/23(土)

お知らせ3. 四国・岡山合同稽古 ※いつもと場所が違います。ご注意ください。

下記の日程で四国・岡山合同稽古が開催されます。大会を目指す人は、ぜひ参加しましょう。

とき…3/24(日) 午前11時~午後3時30分頃 準備物…道着・サポーター・水分

ところ…西条市小松体育館<〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口3 4-1> 稽古内容…スパーリング・型・補強

※稽古後の食事会参加の方は事前に逢坂までご連絡ください。

お知らせ4. 春季昇段・昇級審査会

上記審査会を下記の要項で実施します。今回は昇段審査を行います。受審希望の方は各道場、指導員まで申し出て下さい。

とき…3/31(日) 場所…鴨島道場 集合…午前9時30分 開始…午前10時 受審料…1人7,000円 ※審査申込書と受審料は同時に指導員まで提出してください。

お知らせ5. 2019大阪北支部春季錬成大会

下記の日時に2019大阪北支部春季錬成大会が行われます。出場希望の方は指導員までお問合せ下さい。支部内締切…3/26(火)

とき…2019.5/1(水) 場所…守口市市民体育館(〒570-0038 大阪府守口市河原町9-2) 電話:06-6992-8201