

《バランス能力》

今回は、バランス能力。転倒防止やふらつきなどの予防を見ていきましょう。

◇バランス能力とは？

まずバランスとバランス能力は定義として別々に分類されています。
 バランスとは姿勢コントロールにおける安定性に注目した概念です。もう一つバランス能力は目的とする動作・課題を安定させ効率よく実行する能力となります。
 バランス能力は、大きく9つの要素により構成されています。その中で今回は**反応的姿勢制御**と**動的安定性**を注視していきます。

◇反応的姿勢制御

外力に対して支持基底面に重心を維持し、安定性を保つ能力。
 日常生活で例えると、人や物に衝突した際によっても転んだりせずに踏みとどまる能力です。

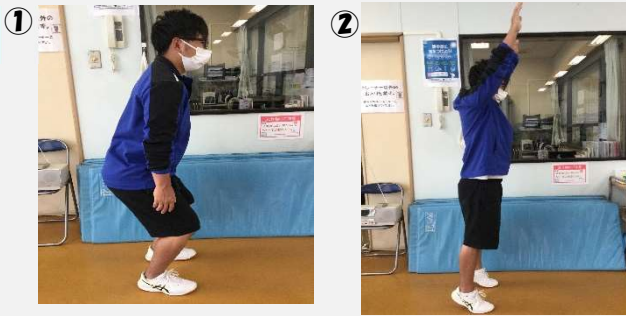
支持基底面とは

「人や物が支えられている底面で、接点の外縁を結んだ範囲」
 これが広い程安定性は増します。
 そして、この範囲内に重心を維持することで身体への負担軽減、ケガ予防に繋がります。



反応的姿勢制御種目

・急な動きの変化をつける事により、反応また予測で体を制御する力を養います。



- ① 中腰姿勢をつくる。腕はリラックス。
- ② ジャンプしない程度に素早く背伸びの姿勢に変える。腕は万歳の状態に。その姿勢で3秒静止し、繰り返す。

●目安 5回×3セット

◇動的安定性

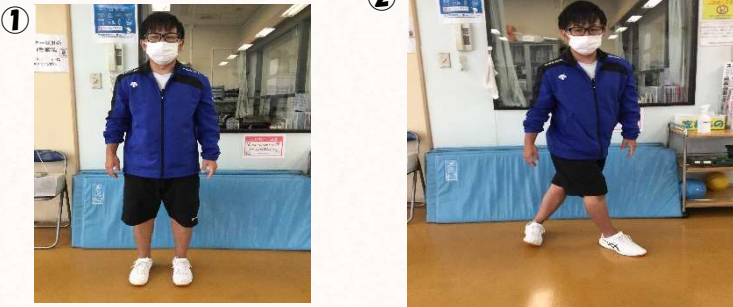
変化する支持基底面に重心を継続的にコントロールする能力。
 歩行時などで常に両足が動き続け片足支持の中で、よろけたりしないように安定させるイメージの能力です。
 難しく言うと、運動動作で発生する慣性力に釣り合うように足をつき回転が発生しないようにするといった様式です。

●この2つのバランス能力は生活の中でよく発揮される能力です。これらの能力が低下すると直接的なケガが増える要因となります。
 これらの能力の向上を目指す種目を3つ程紹介します。



動的安定性種目

● 重心を感じる能力と細かく調節する能力、また体幹の動きを養います。



- ① 直立姿勢。動作で少し前進するので前スペースに余裕を。
- ② 片足反対脚の前に交差させて出す。
- ③ 後ろになった足を動かし、①の形に戻す。交差させる足を入れ替えながら動作を繰り返す。

●目安 片足5回ずつ×2セット

※慣れてきたら、直立を挟まず交差→交差へと繋げる。



- ① ストレッチポールに長方向に仰向けで乗ります。転げないよう気をつけながら手は床から浮かせておきます。
- ② 接地している両足で円を描くように回していきます。

●目安 内外回し各10周