

生涯現役だより

創刊2024
2025年4月号
0015



鳳莉、ダンスデビュー！母の舞台の影響か、音楽が流れると踊りだす今日この頃♪
自分の世界に没頭して踊る姿は、親の想像を軽々超えてくる、それは頼もしいもので親バカ話が尽きません。またステージに立つ際は、ぜひ告知させていただきます♪

講師：セブテーニ ラブチャーズ所属、TANUKI先生。

日本発のプロダンスリーグ「第一生命D.LEAGUE」に出場するプロダンスチーム。表現の真理を求め、HIP HOPを軸にあらゆるジャンルを高次元に昇華させる求道者集団。世界チャンピオンの称号を持つメンバーを筆頭にコンテストやバトル、アーティスト、舞台など様々なフィールドで、常に第一線で戦う確かなダンススキルを持つ注目のダンサー達で構成。

※ラブチャーズ HPより抜粋

ダンス＝全てのスポーツの基礎

【ダンスで養える身体能力】

- ◎アイコーディネーション能力
- ◎複雑且つ複合的な関節の高速動作
- ◎耳から音を聞いて身体を動かす

アイコーディネーション能力とは、動きのコピー能力です。例えば、スキー選手の場合アイコーディネーション能力のある選手は、一流選手の後ろに付いて1時間も滑れば動きをコピーでき、飛躍的に身体能力を上げることができます。一方で、この能力がない場合、動作分析し、数値化し(雪面接地時のあらゆる関節角度、動作リズムのbpm)分析した動作を反復練習して筋肉に覚えさせるので、何十倍も時間がかかります。日本一になることは可能ですが、世界一を目指す事は非常に難しくなります。世界戦線で戦うには、アイコーディネーション能力は必須とも言えます。自然の中で遊んでいるだけでは身につかない能力ですので、お勧めいたします。

身体維持の1丁目2番地 ～胡座～

前月号にてお伝えした立位の基本姿勢（左下図）があります。赤色の部分の力が正しく働き、胡座で座ることが座りの基本姿勢となります。



全ての動作の力の
出力源となる部位

余分な力を手放し
脱力したい部位



1日5分 背中に無駄な力を入れず、胡座で座る

「頭を上へ引き上げて背筋を伸ばして座ってください」というアドバイスは、どの専門家も話していて、皆様は何回も聞いたことがあると思います。

ただ、背筋を伸ばして背中の筋肉をガチガチに緊張させていては、背骨周りの筋肉を硬くして、腰痛やぎっくり腰の原因になり、とても良い姿勢とは言えないのです。

良い姿勢の肝心要は、「**背中の筋肉を過緊張させずに背筋を伸ばす**」事なのです。

では、どのように行うのか、具体的なテクニックは以下の通りです。

- ・腹式呼吸で横隔膜を動かし、腹圧で下腹部を安定させる
- ・股関節の最大外旋で内転筋に軽いストレッチをかけ、骨盤を安定させる
- ・力を入れずに鳩尾を突き出し、自然なS字カーブを作る

この3点を意識することで、生涯現役の座り姿勢を会得する事ができます。

椅子に座り続けることで寿命を縮め、身体に悪影響を与える事は、一般常識となってきました。上記の通り、胡座で正しく座ることは、素晴らしいトレーニングになります！

私も取り入れています、シンプル故に、難しくハードです。是非皆様も御一緒にどうぞ！

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



Stick Charm
生涯現役を叶える魔法の杖

