かしらのこんなのどうかしら？

かしらです。
いよいよ『郷-Sato-』の振り落としがスタートしますね。
寒くなるこの時期はケガの発症率がとても増加する時期です。皆さんは何か取り組んでいる予防はありますか？？
体幹トレーニングやストレッチなど、色々あるかとは思いますが、今日は【体の使い方トレーニング】をお伝えします。
私は踊りに関して、技術面は分からないド素人です。が、身体に関してはプロです。踊りは綺麗やのに、トラブルに悩まされる方を診てきました。その多くの方は、パーツの使い方（運動連鎖）が上手じゃないんです。

・ケガをしない為に
・最小エネルギーで、最大パフォーマンスを引き出す為に

取り組んで貰えれば幸いです。
A→B→C→Dでやってね☆力を入れず、深呼吸しながら☆
難しかったら、たいがに聞いてみてね☆

A

30秒
×3セット

足の第２指と第３指が真正面を向くようにする。

B

つま先に対して膝を合わせる。

Point!!
つま先より前に出ない！内に入らない！

C

Point!!
頭位がつま先よりも前に出る

股関節を曲げる。

A～Cのポイントを合わせながら反対側の足を上げる。

D

Point!! 体幹は傾けるだけじゃなく、真正面を向いた状態で行って！

こころからにっこりできる、毎日のあいだに
こころ鍼灸整骨院
〒535-0005 大阪市旭区 赤川 1-3-5 レーベン旭 1F
電話番号　06-6923-9260

救護担当のかしらです。初めましての方も多いと思うので軽く自己紹介から。。。
夢源風人の救護活動だけではなく、鍼灸整骨院 院長として。また、スポーツ団体のメディカルトレーナーとしても活動しています。2005 年に初めて夢源風人に出会い、2008 年から 2011 年まで踊り子として活動、その後は救護スタッフとしてチームに関わっています。好きな演舞は、【夢のみなもと】と【あふさかんシンフォニー】１８年の臨床経験を活かし、今年の演舞でもみんなが全力で踊れるようにサポートしていきます。よろしくお願い致します。