

成長期に必要なトレーニング

<運動神経とは？>

目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、体の各部に的確な指令を出す神経回路の事です。近年、この運動神経を「**コーディネーション能力**」と呼ぶことが多くなってきました。

今回はコーディネーション能力を向上させるトレーニングを紹介します。



<リアクションじゃんけん>

1人がじゃんけんを出し、もう一人が後出しで勝つものを出します。慣れてきたら、負けるものや足で後出しじゃんけんもチャレンジしてみましょう!!

<敏しょう性はどのように発達する？>

一般的に**10歳頃まで**に敏しょう性の伸びのピークを迎えると言われています。

今回はラダーを使ったトレーニングを紹介します。ラダーははしご状のマスが連なっており、素早く足を動かすことで敏しょう性を養うトレーニングが可能です。

Point

下を向いて行くと正しい姿勢を保つことができないため、できるだけ**背筋をしっかりと伸ばし視線を前**に向ける。

<クイックラン>



1マスにつき片足ずつステップしながら、できるだけ速く前進する。



当院でもトレーニング可能!!

<開閉ジャンプ>



1マスごとに足を開閉させながら、できるだけ速く前進します。



まつおか接骨院