

編集部員が体幹レジャー挑戦、週末は遊びながら鍛えよう！

水上でのヨガはバランス感覚が重要。



PLAY 1 SUP ヨガ

ムラタ 体幹が弱いとバランスが崩れたときにリカバリできないので、気をつけてください……ウ、ウワァー (バシャーン!!)。

ムラタ 遊びながら体幹が鍛えられるレジャーに、編集・ムラタとライター・コーツがチャレンジするという企画です。気張っていきましよう！

コーツ ムラタくん、編集部のデスクにいるときよりも明らかにテニションが高いね(笑)。

ムラタ まずはSUPヨガということで、お台場にやってきました。撮影しやすい場所までSUPに乗って移動しましょう！ボクについてきてください……(ドボン!!)。

コーツ え？いきなり??

ムラタ わ、わざとに決まっているじゃないですか！絵的に水に落ちるシーンが必要かなって。

コーツ そ、そうだね。まだ撮影始まってないけど……。

ムラタ では気を取り直して、よいしょ。うっ、かなりグラつく。

コーツ SUPの上だとバランスをとるのが難しいね。でもその分普段はあまり意識できていない自分の重心の偏りがチェックできそう。なにより波の音が心地よくて気持ちいいし！

憧れのバック転にチャレンジ!



PLAY 2 バック転

体操経験のない2人がバック転教室へ!

コーツ 次はバック転教室だけど、大丈夫かな。実は昨日、試しにブリッジをやってみたらできなくて、自分がバック転できるイメージも湧かないし……。

ムラタ 大丈夫ですよ！背中中の柔軟性がなくてもバック転はできるそうだし、体操経験がなくても早い人なら30分程度で補助が外

●おぜき・しんご 日本クレイド・体操部監督。バック転・バック宙クラスは、子供の頃からやってみたってという大人に特に人気。運動経験がなくても、高齢でもできるようになる！
www.itabashi-taiso.com/



COACH 大関真悟さん

男 のロマンとも言えるバック転。きれいに跳ぶために必要なのは、柔軟性ではなく、体幹の強さ。体操の床競技で、連続技を繰り出している選手を見ると分かりやすいのだが、手を地面についたとき、着地をし

たときに、その衝撃で体が潰れないことがポイントだ。それはイコール、美しいバック転を目指せば、自ずと体幹が鍛えられるということ。人に自慢できる特技と、強い体幹の両方を手に入れることができるのだ！



垂直跳び

両手を上げ、背すじを伸ばして垂直跳びをする。膝のクッションをせずに着地しても、潰れない体幹を目指す。着地時に体がブレてしまうようなら、はじめのうちは低めのジャンプでもよい。

爪先を伸ばすとキツイです!



プッシュアップ

カラダが地面と平行になる程度に足を高くして、プッシュアップをする。爪先を伸ばしているのがポイント。はじめのうちは、この姿勢をキープするだけでも十分体幹トレーニングになる。

逆立ち

きれいなバック転をするための体幹作りに最適なのが逆立ち。パートナーを支えてもらっても、壁を使ってもよいが、頼り過ぎず、体幹を使ってできるだけ自立しようとするのが大切だ。

マットにジャンプ

トランボリンの上で補助を使ったバック転をする前にやった練習がこちら。マットに背中から飛び乗る練習をすることで、後ろに跳ぶ感覚を養う。繰り返していると恐怖心もなくなってくる。



バック転できる気がしてきた!

取材／文／神津文人
撮影／小川朋央・山城健朗 (SUPヨガ)

編集スタッフの2人がSUPヨガ、バック転、フレイブボードの3種類の体幹レジャーを体験取材。一挙両得、遊びと鍛錬が兼ねられる！



ブランク1

両方の前腕と両爪先をボードについた姿勢から片方の脚を上げる。ボードについている足側に重心が移動してしまうと、簡単にボードから落ちてしまう。常にカラダの中心に重心を置くように心掛ける。



片方の脚を上げて重心は真ん中ですよ!



基本的な体幹トレーニングのポーズも水上でやるとなかなかきつい。



もっと力強く!

四つん這いから尻を上高く持ち上げる「向きの犬」のポーズ。



アーウ落ちるー!

舟のポーズの簡易版。座骨で座らないとムラタ(写真右)のように後ろに崩れてしまう。

ブランク2

ブッシュアップのスタートポジション。地上でやるとなるとことない姿勢だが、例えば利き腕側に重心があると、カラダがそちらに傾いてしまう。水面は常に揺れているので、集中力も必要だ。

足を踵のほうに置いて、ウワー



SPLASH!

●たっこ ヨガ・インストラクター。日本サップヨガ協会認定インストラクター。SUPヨガだけでなく、パークヨガ、ビーチヨガなど、ファミリーやビギナーでも楽しめるアウトドアヨガの推進に取り組んでいる。

COACH



Taccoさん

今 回訪れたお台場海浜公園は手軽にSUPを楽しむことができるスポット。エフカイビーチでは用具のレンタルだけでなく、初心者体験教室も行っている。SUP用のボードの上でヨガを行うSUPヨガは、

地上でのヨガよりもバランスに関してはシビア。重心の位置がセンターからずれるとすぐにボードが動いてカラダが傾いてしまう。しかし、水上ゆへの開放感と、波に揺られる心地よさはほかでは味わえない。

ポイントには腰、骨盤を上手く動かすことで、ランナーのウォーミングアップや、骨盤の動作確認にも向いています。

練習すればスイスイ乗れるようになるそうです。

ムラタ これまた30分も

ムラタ



プレイボード

PLAY 3

必要なのは、ムラタな腰のふらふら。

●しらかた・けんいち トップギア代表。「誰にでも分かりやすい指導」をモットーに、ビギナーからシリアスランナーまで年間延べ5000人を指導している。最近プレイボードを日々のトレーニング取り入れた。

COACH



白方健一さん

子供の遊び道具だと思っている方が多いかもしれないが、プレイボードは体幹のトレーニングにも適している。上半身がブレることなく、主に腰と骨盤を動かす作業は、(足首が使えればなおよし)ランナーの

ウォーミングアップにも向いているとのこと。骨盤、股関節を上手く使えなくても走ることにはできてしまうが、プレイボードの場合は前に進まない。自身の腰周辺の柔軟性も確認できるので、一度やってみてほしい。



降りるときは爪先側に。

最初に身につけたいのがプレイボードの降り方。重心を爪先側に乗せ、ボードが倒れるのに合わせて降りる。爪先側に倒れるクセをつけておけば、仮に転倒しても大きなケガはない。

ボードの降り方を習うムラタとコーツ。ポーズは変でも真剣!

降り方を習ってあげれば安心ですね!



最初は補助ありで。

パートナーに手をとってもらいながら、腰の動かし方と、それに連動してプレイボードが進んでいく感覚を確認。慣れてきたら途中で手を離してもらおう。自転車に乗る練習とイメージが近いかも。

ボードに乗らずに動きを確認。

プレイボードの上で大きく腰を動かすのが怖い場合は、ボードに乗らずに腰の動きを確認してみよう。視線は進行方向に向けたまま腰をひねって、骨盤を左右交互に押し出すようなイメージ。



骨盤から動き始めるイメージ。

その調子!