

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2019/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『美背中』はボクシングで作る』についてお届けします。  
背中美人を目標にトレーニングしませんか？ 最高に効果的なプログラムを紹介いたします。



## 男性も女性も憧れる背中を作ませんか？

『親の背中を見て子どもは育つ』『仕事は背中で教える』等々、生き様や伝統、ルールなどを体表する言葉には、背中が多く使われます。  
私達の身体には、その部位を見れば何をしていたのかが伺えるパーツがいくつかありますが、背中はその代表部位の一つでもあります。  
例えば腕。  
太くてゴツイ腕には、逞しさや信頼感を置き換える方が多いようです。  
おおきなお尻には安心感、小さなお尻には繊細さを感じるといったイメージ結果が出ています。

では、背中は？ 背中の持っているイメージは**寡黙さ**や**ひたむきさ**が圧倒的に多く、正に無言の圧と言った感じでしょうか？！  
引き締まったカッコいい背中を見ると、『この人何物？』とか『何か特別な運動していた人？』と、勝手に相手のイメージを膨らませてしまいますよね。

トレーニングを続けている人ならよく分かると思いますが、**背中**は意識をしないと**鍛えにくい**パーツの一つ。  
それ故に引き締まった凹凸のある背中は、ある意味あなたの人格そのもの、人間性自体を上げてくれるのと同時に、凄みやストイックさまで知らず知らずに演出してくれるのです。

## 背中を締めたいならボクシングでしょ！

背中のトレーニングと言えば懸垂やマシンを使ったトレーニングが一般的ですが、**女性が望む美しいしなやかな背中を作る為には、断然ボクシングエクササイズがおすすめです！**  
一世を風靡したビリーザ・ブートキャンプもボクササイズも、パンチを繰り返す運動です。  
真剣にボクシングに取り組まなくても、『ごっこ』で十分効果がありますので、是非楽しみながらやってみてください。

### 【効果その①】

パンチを出す時に背中(肩甲骨周囲)や肩回りの大きな筋肉をダイナミックに使える

↓

パンチを引く動作が背中の筋肉に強い刺激を加えてくれる

### 【効果その②】

身体のブレや腕のコントロールで体幹部を多く使うことが出来る

↓

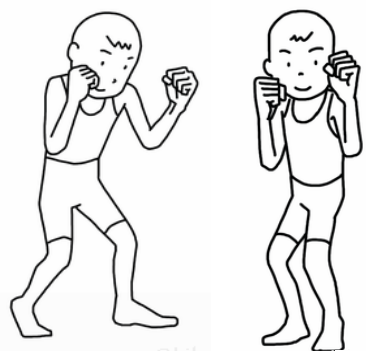
エネルギー効率が高い運動になる為、脂肪燃焼効果が高い

### 【効果その③】

対角に捻る動作が多いため腹部の引き締め効果が大きい



## 基本の動作をマスターしましょう

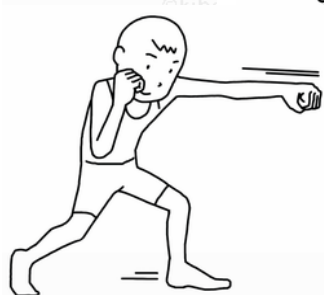


← 先ずは構え(スタンス)から！

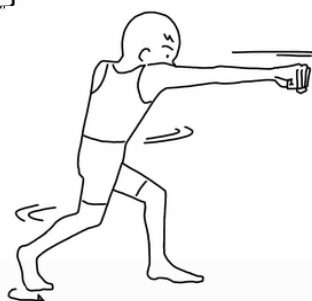
◎左の絵は右利きの方用です

基本スタンスは利き腕を後方に構えます。この構えでは左手がジャブ、右手がストレートになります。 ※左利きの方は左絵と逆に構えましょう

足は腰幅に軽く開き、かかとを浮かせつま先に体重を乗せます。(この方が動きやすくなります)  
膝は柔軟に使いたいので棒立ちにならない様に軽く緩めておきましょう。  
構えた拳は顎の位置(又は鼻の位置)でキープしたまま次の動作に入ります。



ジャブ



ストレート

←

基本スタンスから前側の手でパンチをする動作が**ジャブ**になります。

この時の注意点は、肩甲骨から肩を前方に押し込むように腕を送り出しましょう。元々ジャブは相手との**距離を測る為のパンチ**なので、慣れて来たら素早くパンチが打てるように、**引き腕を意識**すると良いトレーニングになります。

**ストレート**(右腕のパンチ)は腰をしっかりと捻り、**体重を拳に乗せる**イメージで力いっぱい打ち込みましょう。

ジャブ→ストレートを続けて打つコンビネーションを、ワンツーと呼んでいます。

9月号は『プロレスラーの身体能力』です。

30秒間ワンツーを繰り返し、30秒休憩 × 4セットがスタートメニューです

監修:構成 F・E・P 打林