

くまがい歯科 こども通信



身体のバランスとお顔のバランス

みんなは歩いているときは、自然に手も振っているよね。右足が前に出るときは左手が、左足が前るときは右手が前に出るはず。

これは足と一緒に身体も回転してジグザグ歩きにならないように、手を逆に振ることによってふせいでいるんだ。

歩くスピードが速くなると、その仕組みがより重要になってくるんだ。ためしにポケットに手を入れたまま走ってごらん。とっても走りにくいよね。

実は人もヘリコプターも同じ仕組みでまっすぐ進むんだ。ヘリは大きなメインローターという羽を回転させて飛び上がるんだけど、そのままだとローターの回転と逆側に機体はクルクルと回転して前に進むことができない。

それでお尻にテールローターがついていて、これで機体の回転をコントロールしているんだね。



Kumagai Dental Clinic

ヘリのメインローター＝人の足

テールローター＝人の手 ……という感じかな。

だから左右の手足のバランスがとっても重要なんだ。当然ながら回転するものには、回転の中心軸がある。

人の場合は背骨がそれ。だから手ぶらで歩くのと、手で荷物を持って歩くのでは全く意味が違うんだ。

これはスポーツになるともっと大変！

健康に良いと思われているスポーツ、実は要注意のものも…

人をコマにたとえてみると

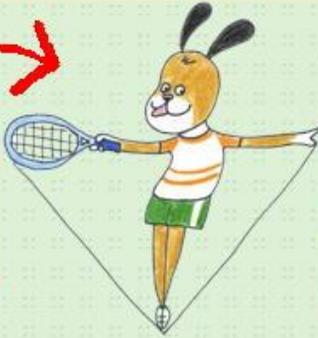
手ぶらだと
背骨を中心軸として
バランスよく、
クルクル回ることが
できます。



片手に重くて長い
ラケットを持つと
左右の重量や長さの
バランスが崩れて
軸ブレをおこしてし
まいます。



こういう身体になれば
軸ブレは解消しますが、
身体はよじれて
変ですね。



筋肉の無い人がいきなり重いラケットを振り回すと、
関節も変形してしまいます。
筋力トレーニングで身体をきたえておくことが大切。



Kumagai Dental Clinic

すべての動物は頭のとっぺんから足の先まで、すべてを使ってバランスをとっています。だから、身体がゆがめばアゴまでゆがんでバランスをとろうとするのはあたりまえだね。スポーツは種類によって身体のバランスをこわすものもたくさんあります。

でも大丈夫！ スポーツをする前と後に手ぶらでたくさん歩こう！

スポーツでゆがんだ身体は、手ぶらでたくさん歩くことでバランスが整ってくるよ！

スポーツだけするのではなく、スポーツにたえられる筋力トレーニング、例えば腕立て伏せ・ほふく前進・体操などで十分に身体をきたえよう！

手ぶらで両手・両足の
バランス良く歩けば
身体もねじれないよ！



ありやりや
テールローターが
止まっちゃった



片手に荷物を持って歩くのは、
テールローターのごわれたヘリと同じ！
身体がよじれちゃうよ。



Kumagai Dental Clinic