

柔道で大切なこと!

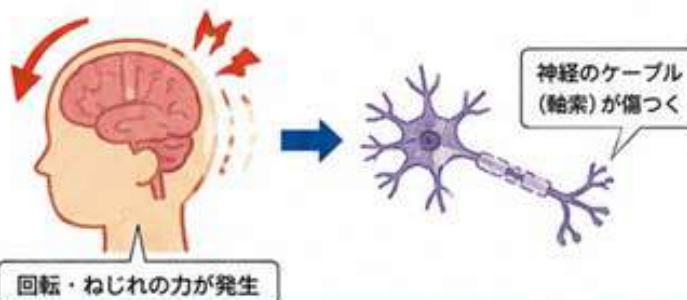
首のトレーニングを 頑張ろう!



強い首が、あなたの未来を守る!

スポーツで起こる頭部外傷の問題

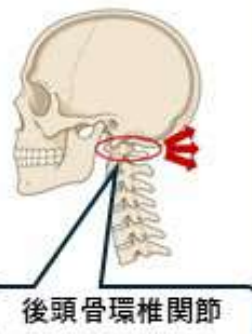
柔道などのコンタクトスポーツでは、頭を打ったときに「頭が回る力(回転やねじれ)」が脳に大きなダメージを与えることがわかっています。特に、脳の中にある神経のケーブル(軸索)は、回転の力に弱く、ダメージを受けやすいのです。



この研究でわかったこと

「後頭骨環椎関節反力」という、首の一番上の関節にかかる力が大きいほど、脳へのねじれの力も大きくなることがわかってきました。

首や肩の筋肉(特に僧帽筋など)がしっかり働くと、この力を小さくできて、頭部外傷のリスクを減らすことができます!



どんな研究をしたの?

- 柔道の受け身などを動きの解析で記録
- ↓
- 筋肉や関節の動きをコンピューターで再現
- ↓
- 首にかかる力を計算して、危険な動きや予防方法を検討

首を強くするトレーニングを頑張ろう!

首や肩の筋肉を強くすると、頭を守る力がアップします!

① 首の前後運動



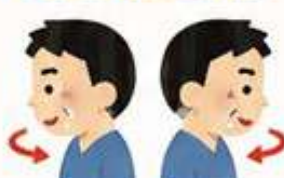
ゆっくり前に倒して、
ゆっくり後ろにそらす。
10回×2セット

② 首の左右運動



ゆっくり首を左右に倒す。
10回×2セット

③ 首の回旋運動



ゆっくり首を左右に回す。
10回×2セット

④ うつ伏せ首上げ



うつ伏せになり、首と胸を
ゆっくり持ち上げる。
10秒キープ×3セット

強い首は、技の安定にもつながる!

- ・バランスがよくなる
- ・受け身が上手になる
- ・ケガをしにくくなる
- ・試合で力を出しやすくなる

未来の自分を守るために、
今日からコツコツ
頑張ろう!



自分の体を知り、守ることが、柔道をもっと楽しく、もっと強くする!