

# TUコンディショニング レター

# Vol. 11

2016年2・3月号



## 上手な呼吸が身体を楽に動かす!! 腹式呼吸/胸式呼吸の練習方法紹介!!

「呼吸」とは、息を吸って酸素を肺に送り込み、息を吐いて二酸化炭素を体外へ排出する生命維持にとても重要な生理的な現象です。皆様日々の生活する中で当たり前のように行っているこの「呼吸」も詳しく紐解いていくとともに奥が深いものになります。「呼吸」を行うために身体の中ではいくつもの筋肉が関与しています。基本的には無意識で動いているのですが姿勢が悪くなったり、緊張状態が長く続くことで無意識で行っていた呼吸パターンが崩れ上手く身体が機能していかなくなります。

テニスにおいては、身体にかかる負荷を放つておくことで身体が硬くなってしまったり、試合での緊張状態が長く続いたりすることで身体の中に酸素が

取り込めなくなり上手く身体が動かなくなってしまいます。

練習中でも、試合中でも、日常生活でもまったく呼吸をしていない時間はありません。少しでも上手に呼吸ができるようになると良い姿勢を長く維持することができたり、瞬間的にリラックス効果を得られるので身体的にも精神的にもより楽に身体を動かせるようになります。決してしんどい作業ではありませんのでこれを読み終えましたら下の呼吸方法を少しづつ練習してみてください!!

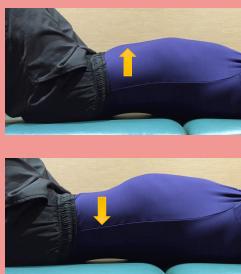
発行：クラブユニバース西国分寺  
公式Facebook→<https://www.facebook.com/CUnishiKokubunji>



公式Facebook QRコードはコチラから!!→

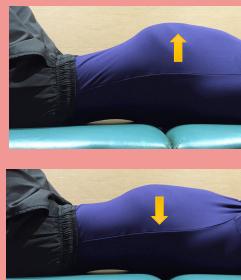
### 呼吸法その① 腹式呼吸 呼吸時に使用する筋肉を活性化させる

- ①息を吸って下腹部を広げる
- ②息を吐いて下腹部を縮める
- ③呼吸に伴って骨盤や背骨が動かないように注意
- \*呼吸を繰り返すことで下腹部が動くのを感じましょう



### 呼吸法その② 胸式呼吸 浅い呼吸になりやすい人は特に要練習

- ①息を吸って肋骨を広げる
- ②息を吐いて肋骨を縮める
- ③呼吸に伴って骨盤や背骨が動かないように注意
- \*呼吸を繰り返すことで肋骨が動くのを感じましょう



### 応用編① 身体が緊張しやすい人はプレイ中も!!

特にストローク中などは息を止めてしまうことで身体が緊張しやすくなってしまいます。写真のように肩に力が入りすぎた姿勢にならないようストローク時などでリラックスできるよう呼吸を意識しましょう



### 応用編② 呼吸をしやすい身体になるためには…

良い姿勢を維持することで効率的な呼吸を身につけやすくなるためストレッチボールを使ってのコンディショニングやヨガ・ピラティスなどのプログラムも良い呼吸方法を身につけることにつながります。

→クラブユニバース西国分寺  
にて受講できます!!

モデル：川崎 光美コーチ（昭和の森テニスセンター所属）

