

SIDELINE FLEXIBILITY

Japanese Translation

By GeNienne Samuels &
Translation by Azusa Hashizume, Sideline Prep Lovely & NFL Cheerleader

忘れがちですが柔軟性についても考えていきましょう。

新しいワークアウトをしていくと体の柔軟性が衰えていきます。

このレッスンでは、スタイルに重視していきます。

キックやジャンプは大事なオーディション要素です。

いつもの通り P.R.E.P モデルに当てはめていきます。

まずはプランから

ゴールを決めましょう

スプリット

セカンドジャンプ

ジャンプ、キック、斜めキックなど何を改善したいか

何をリサーチすべきかを決めましょう

改善点はなんなのかを知りましょう

その上で、弱点を克服するプランを設定しましょう 時間や行動を含めて

リサーチについて

チームのダンススタイルを知りましょう

キック、テクニック、トリック

適切な柔軟、ストレッチをリサーチしましょう

他に見るべきリソース

チームのウェブサイト、ソーシャルメディア、ワークショップへの参加、現在のチアリーダー、インターネット、ダンスクラス、サイドラインプレップ

実際に行動してみましょう

柔軟を実際に行っていきましょう

ヘルシーに食べる

水分をとる

評価をしてみましょう

テクニックを実際にやってみるのがわかりやすいと思います

また、フィードバックを誰かからもらったり、自分をビデオに撮ってみましょう

そして、

どの程度テクニックができているか

どう感じるか

どの程度改善したのか

→自分に正直に評価してみましょう。足りない部分は再度計画を立てて、行動して見ましよう。

パフォーマンス

そしてオーディションが来たら、アプリケーション、写真を出しましょう

オーディションに備えて、オーディションに実際に足を運びましょう

柔軟性に対する誤解

最初からストレッチをすぐに開始して **OK**

スタティックストレッチをワークアウトの前に行う

ワークアウトをして入れば柔軟性が伸びる

体が柔らかくなるまでには時間がかかる

柔軟性とは何？

関節、関節群の色々な動き、関節にかかる筋肉の長さ、曲げるような動きを誘発させることを指す。いくつかの関節の柔軟性はエクササイズ、ストレッチによって向上する。

日々の生活に柔軟性を取り入れているか？

柔軟性を高めるには色々なものが影響します。関節、筋肉、年齢など

柔軟の利点

怪我を防ぐ、バランスが良くなる

背筋が良くなる、腰の痛みが減る、血流が良くなる、柔らかい細胞にも栄養が送られる、色々な動きができるようになる、全体的に健康になる

キック、スプリット、ジャンプ、トリックができるようになる

自信が高まる

オーストラリアのテニス選手の言った引用文を紹介します

「柔軟性は私の運動にとって欠かせないもの。良い準備運動とクールダウンを毎回の運動に取り入れることで怪我が減ります。ダイナミックと静的な柔軟を行います。ヨガの動きを最初に少し取り入れて、筋肉の強度と柔軟性を高めます」

3つのストレッチがあります

今回はダイナミックと静的なストレッチに焦点をあてていきます

ダイナミックストレッチ

オーディションの前にはこれらのストレッチをすることをおすすめします

スピードを使った動き

動きながらのストレッチ

筋肉を使います

終わりのポジションがありません

バリストックストレッチ

ダイナミックストレッチに似ています

今回はあまり取り上げません。怪我をする可能性があるからです。

バウンスしたり、揺らしたりするストレッチ

静的なストレッチ

2つのタイプがあります

アクティブタイプ

パッシブタイプ

何十秒か同じ格好を保つ

運動の後に行うことをおすすめします

準備体操

エクササイズに向けて体を整えていく

関節を緩め、血流を高める

筋肉が動き出せるようにする

怪我を防ぐ

クールダウン

心拍数を整える

血流を全体に送る

倒れたり、気分が悪くならないようにする

何のストレッチをいつしたらいいのか

ダイナミック

ワークアウトの前、ウォームアップ

静的

ワークアウトの後、クールダウン

Radio city Rockets のウォームアップを紹介します

ダイナミックストレッチを取り入れています

注意点

最終的にどのストレッチをするかは自分の判断で決めましょう。

どの程度ストレッチをするのか

5分から10分

ワークアウトの前に行いましょう

週の3-7回

ダイナミックストレッチの例です

5分から10分

それぞれの動きを1分づつくらい行いましょう

静的なストレッチ

30秒ずつ

毎日1回

週に3-7回

クールダウン

5分から10分

1エクササイズにつき1分

- 1 体を温めましょう
- 2 全てのパーツのストレッチをしましょう
- 3 少し痛い部分になるまでストレッチ
- 4 少し痛い部分で何秒かストレッチしましょう
- 5 息をしましょう
- 6 ストレッチの途中で体を揺らしましょう
- 7 次のエクササイズに行く前に2から3のストレッチをしましょう
- 8 ストレッチしているときは、息を吐きましょう
- 9 10秒から30秒ストレッチしましょう
- 10 週に3-7回行いましょう

それぞれの体のパーツごとのエクササイズを紹介します。

(ビデオを参照ください)

スプリッツに効果のある柔軟

ダイナミックストレッチをしましょう

前屈、足をクロスしての前屈

足を広げて、つま先をまっすぐにして前に体を倒す、サイドに倒す

顔を膝につける、ランジ、膝を曲げてのランジ、サイドランジ

前脚を開いてのランジ、開脚

ピジョンポーズ、座って足の裏と足の裏をくっつけて膝をパタパタさせる

寝そべて片足を上げて、パートナーに押しってもらう、

壁を使って開脚を行う、ストレッチバンドを使う

キックに効果的なエクササイズ

Vの字でキープ（腹筋）

自分の足を持ってVの字でキープ

開脚して両足をあげる

開脚して足を上げて円を描く

バットマン（ウェイトをかけてもOK）

ハイキック（ウェイトをかけてもOK）

足を上げて壁につけてキープ

サイドラインプレップのキックルーティン

キックをする前に

ストレッチをよくしましょう

つま先はポイント

キックする足はストレート

サポートしている方の足もストレート

体を引き上げて

適切なカウントでヒットして

しっかりパワーを使って

腕はまっすぐ

笑顔で

そして顎を少し上げましょう

股関節を開く

有効的なエクササイズ

赤ちゃんポーズ、足を開いたスクワット、前脚を開いたランジ、開脚、座って両足をつけて膝をパタパタさせる、立っている状態で両足を開いて、膝を曲げる、カエルのポーズ、グランバットマン

ジャンプ

有効的なエクササイズ

足首にウエイトをつける、グランバットマン、脚の筋力をつける、腹筋をつける、助走をつけずにジャンプする

気をつけること

深いプリエをするように気をつける

あまり腕を使わない

正しい格好で飛ぶ

下を見ない

足をまっすぐ伸ばして、ポイント

体を引き上げる

うるさく降りない

PIYO エクササイズがお勧めです

私の柔軟性も上がりました

ヨガスタジオもお勧めです

おさらいしましょう

ダイナミックストレッチをダンス前に行いましょう

静的ストレッチをダンス後に行いましょう

柔軟性はテクニックとキックに影響を及ぼします

ヨガとストレッチに焦点をあてましょう