## カラダづくりでパフォーマンス向上!

# 呼び覚ませ! そのポテンシャル!

# 、ポンプ操法訓練前の専用トレーニング

消防基金と順天堂大学(スポーツ医学研究室)のスタッフが共同で考案した、ケガ予防のためのエクササイズを紹介します。 是非ご視聴いただき、日々の訓練や自主トレーニングに取り入れてみてください。

#### 毎日おうちで

#### トレーニング編



ケガを予防するためには、日ごろからトレーニング を積むことが大切です。動画の内容はおうちでも 簡単にできますので、是非ご友人やご家族と一緒 に楽しみながら行ってください。



#### 訓練の前に

## ウォームアップ編



ポンプ操法訓練を行う前に実施してみてください。足首や太もも、股関節まわりが温まることを感じて、身体全体の動きやすさを実感してみてください。動画を見ながら、一緒に行ってみましょう。



POINT

動画のウォームアップやトレーニングは、少しずつ負荷が増える順番で構成してありますので、動画のペースに合わせてこの順番どおりに行うのが効果的ですが、もし難しいなと感じたら、無理をせず、できるものから行ってください。

# 消防団員の素朴な疑問

普段運動しない人にも 効果はある?

はい、効果があります。最初は無理せず、でき そうなものからトライしてみてください。ゆっく りとご自身のペースで行うと、徐々に慣れてく るかと思います。 身体に痛みがあるときでも 続けて大丈夫?

「痛み」や「嫌な感じ」がある際には、無理せず様子を見ましょう。痛くなければ大きな問題はありませんが、我慢することは避けてください。無理のない範囲で、その日の調子に合わせて実施してください。

操法訓練以外の活動やスポーツを するときにも効果的?

動画内でご紹介しているエクササイズには、普段から順天堂大学のスタッフがアスリートへ向けて指導している内容が含まれております。訓練以外でも、スポーツや運動を行う際には是非取り入れてみてください。

# ケガはどうして起こるの? Dr.高澤による「解説編 |





こちらの動画では、ポンプ操法訓練中に起こりやすいケガの原因、そして、それらを予防するために必要となる知識を、スポーツドクター

▶ が分かりやすく紹介しております。 「なぜ」トレーニングや訓練前の ウォームアップが大切か、理解を深めましょう。





