

第2回教員推薦図書（2023年6月）

スポーツ科学部 森長 正樹 教授

◆『スーパーボディを読む』改訂版

伊藤昇著

マガジンハウス



スポーツにおいて一流選手の動きはとてもスムーズに見えませんか？
一流選手の動作には共通した理由があります。
スポーツをおこなう場面において人は、つい器用な部分である手先足先に意識を集中して動作をおこなってしまいます。
決して間違いではありませんがよりスムーズに、また力強く動作をおこなうには身体の中心から大きな筋肉を利用することが重要となります。
この中心とは背中、胸、腰周りの部分である「胴体」でありその部分をいかに意識することができるのかが鍵となります。

本書では「胴体」を意識し、身体の使い方や動作のコツについて解説しており自身の秘めている「身体能力」を目覚めさせるお手伝いをしてけると感じたため推薦したいと思います。