

体幹トレーニング

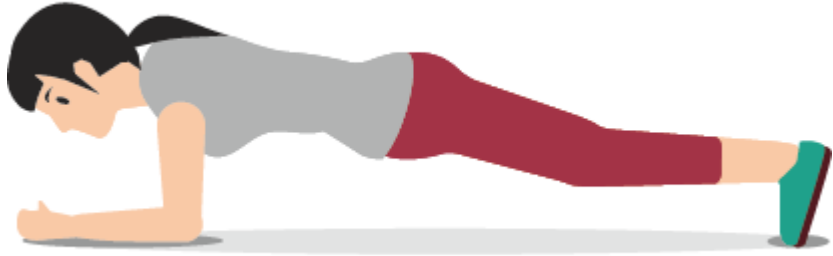
初級1

初級2

難易度(レベル)の調整

4つの基本姿勢

Edited By N. Kimura



初級セッション1 【プランク】

腕と両足の4点で体を支え、背中が真っすぐなるようにします。この姿勢をまず20秒キープから始めます。毎回、最低20秒として少しずつ伸ばし、できるだけ長くキープします。徐々に時間を伸ばしていくやり方と効果についてはプランクチャレンジをご覧ください

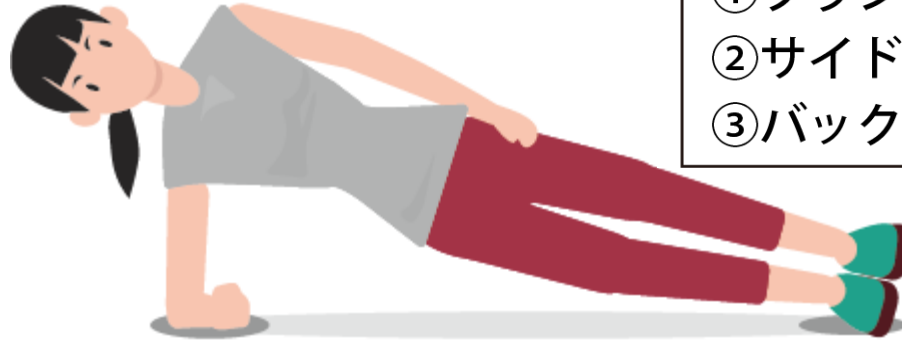
初級セッション1

週3回（隔日）2-3セット

- ①プランク（20秒～）
- ②サイドブリッジ（8-15秒左右）
- ③バックブリッジ（8-15秒左右）

【サイドブリッジ】

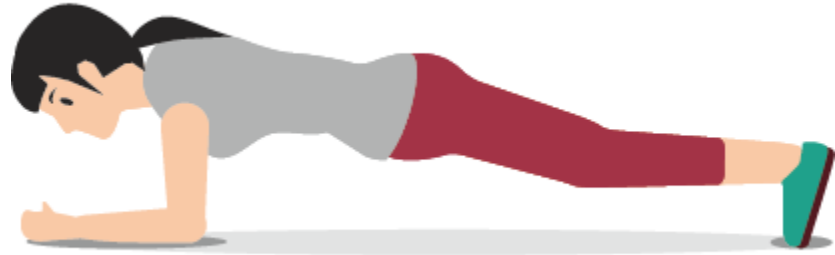
ひじから下のうでと、足の外側で姿勢をキープします。ひじは肩の真下に。目線は前に。



【バックブリッジ】

両肩と両かかとの4点で体を支持。ひざは90度になるように。





初級セッション2

毎日同じメニューを繰り返すと、飽きます。それにメニューを「こなす」ようになってしまいますので、「セッション1」と「セッション2」を日替わりで行いましょう。

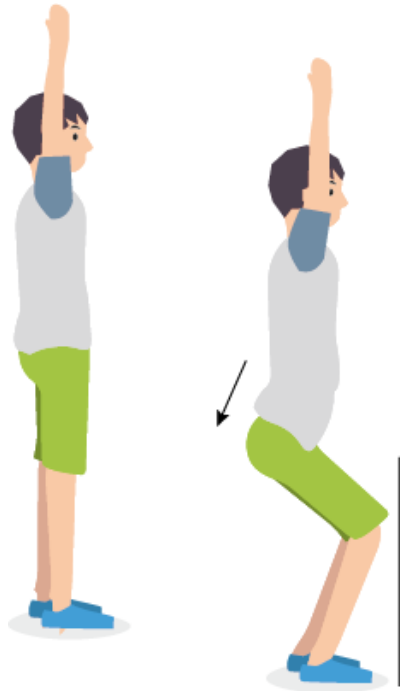
【プランク】

最初のプランクは、セッション1と同じにして、徐々に姿勢をキープできる時間を伸ばしていきましょう。

【スクワット】

スクワットは「体幹」というより「筋トレ」の部類です。初級メニューの対象となる方は、おそらく運動不足の方。運動不足は下半身の筋力低下に直結します。そこで、隔日でスクワットも行います。

ひざが足先より前に出ないように、お尻を突き出すように意識してください。



初級セッション2

週3回（隔日）2-3セット

- ①プランク（20秒～）
- ②スクワット（15-20回）
- ③腕立て（15-20回）

【腕立て】

腕立てもどちらかという「筋トレ」ですが、うで、胸だけでなく、腹筋（インナーマッスル）も使います。回数を増やそうとせず、正しい姿勢を取りましょう。

キツくなりすぎるとトレーニングが継続できません。最初はひざを着いた状態の腕立てから始めましょう。

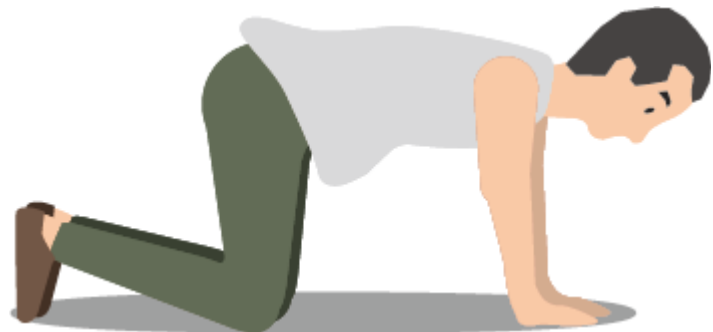


体幹トレーニングの難易度(レベル)調整法

POINT!

トレーニングレベルを上げる方法

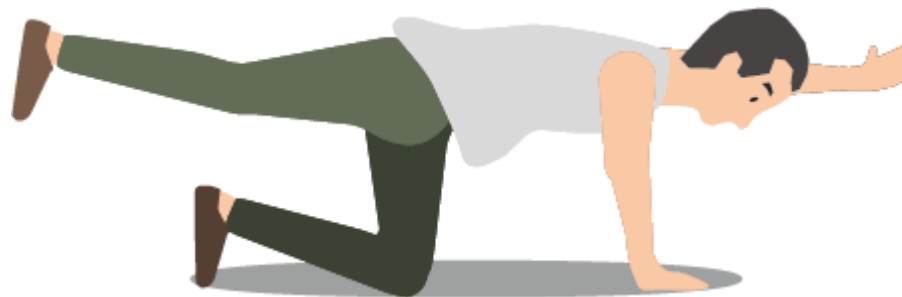
- ①体と床の接地面積を小さくする
- ②接地面を不安定にする



接地面積を小さくする

接地面積とは身体と床が接する面積のことです。これが小さくなるほど、難しくなります。例えばこの姿勢、何でもないですよ。両手、両ひざ、両足の6点で体を支えています。

徐々に接地面積を小さくして、トレーニングのレベルを上げていきます。片手を上げると、支点が1つ減ります。

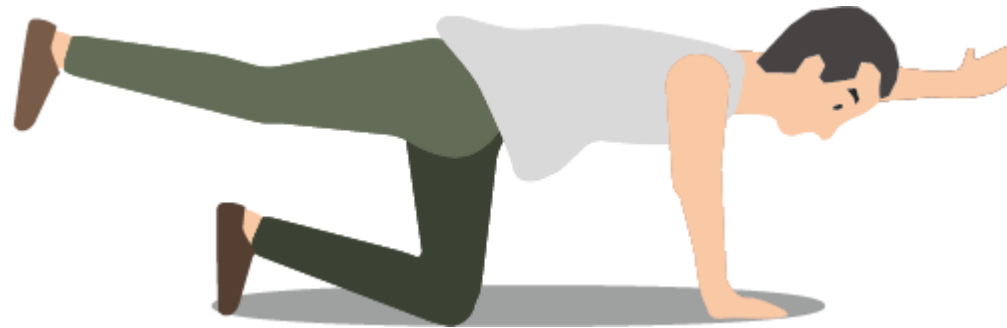
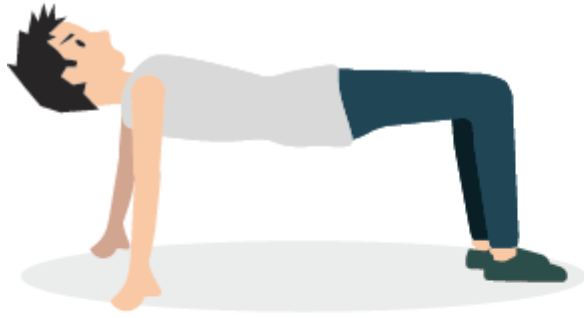


片足を上げると、ひざと足先の支点が2つ減ります。

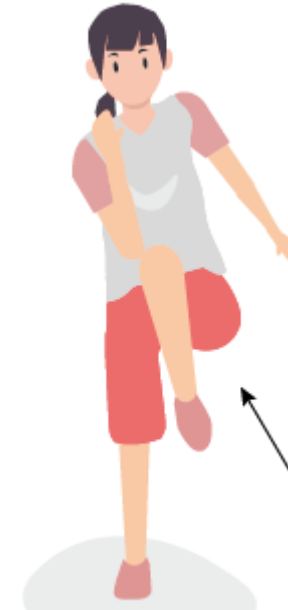
片手、片足を上げてバランスを取ると、支点が3つ少なくなります。これでインナーマッスルがプルプルしてきます。

子供(小学生)の体幹トレーニングはバランスを鍛える

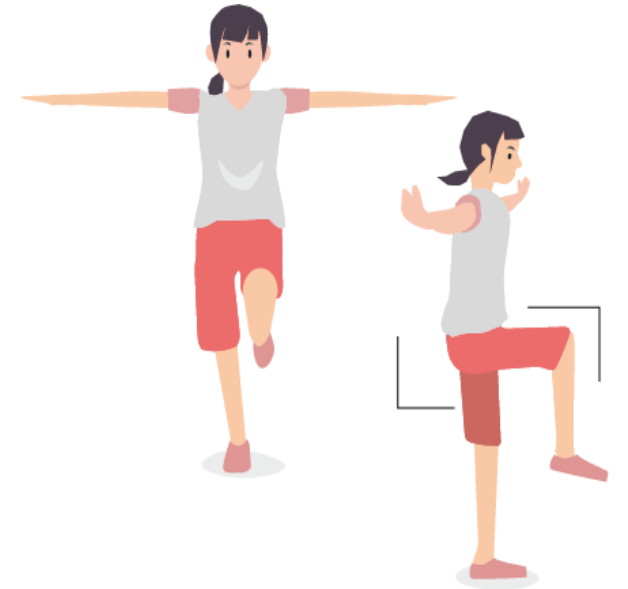
インナーマッスルの鍛え方



腰痛予防・改善向け体幹トレーニング



子供の姿勢矯正は「ながら」矯正と体幹トレーニングが有効



体幹トレーニングの4つの基本姿勢

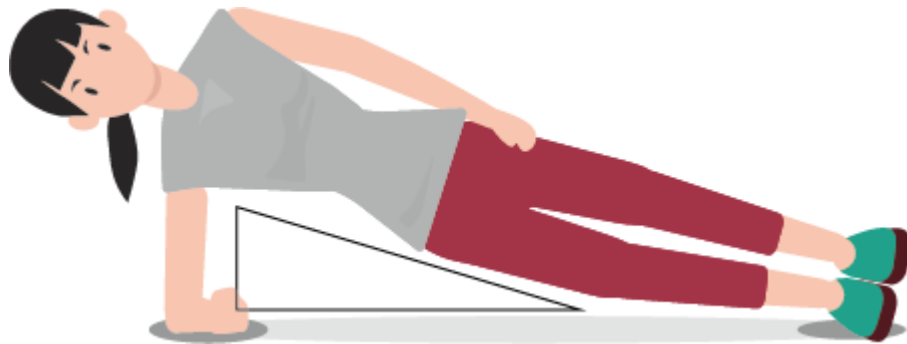
伏臥(ふくが)
仰向けの姿勢



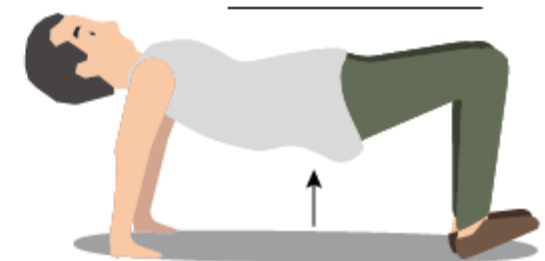
仰臥(ぎょうが)
仰向けの姿勢



側臥(そくが)



立位(りつい)



体幹トレーニングの各メニューでは、以下の姿勢と動作を組み合わせたものが基本になります。一つの姿勢を保持するものから、安定の悪い姿勢からの動作へと発展していきます。

●体幹トレーニング活用方法

「固める」という印象が強い体幹トレーニング。実際、プランクを行うとお腹が固まるような気になるのですが・・・体幹トレーニングは固めるだけではありません。

リセット(ほぐして)して、固めて、連動させることで、トレーニングの効果を最大に高めることができます。

●リセット～フレキシビリティの向上

まずは体幹をほぐし、柔軟性を復活させるところから始めましょう。

特に運動不足や悪い姿勢が続くと、緩んで弱くなる筋肉と、緊張して硬くなる筋肉があります。弱くなった筋肉を鍛えるより先に、硬くなった筋肉をほぐすことから始めます。

ストレッチで筋肉や関節を柔軟にし、血液の循環を良くすることで、トレーニングを行った時に筋肉全体に力が入りやすくなります。

また筋肉を柔らかくすることで、筋肉が付着している関節や軟骨への負担が減り、ケガの予防につながります。

●安定させる～スタビリティの向上

「体幹トレーニング」が広まる前は「スタビライゼーション(安定)トレーニング」として知られていましたので、体幹＝「安定させる」「固める」というイメージが強いのは当然です。

体幹を安定させるには深層筋(インナーマッスル)を鍛えることが重要です。なぜなら体幹の安定を求めるなら、筋肉の大きさに関係なく全ての筋肉を働かせるのが理想。日常生活では使われることの少ないインナーマッスルを強化します。

●連動させる～モビリティの向上

連動とは、筋肉と筋肉、筋肉と関節の連動のこと。下半身から上半身へ、あるいは上半身から下半身へ力を伝える時に、体幹を介します。体幹を上手く使えないと、効率的に力が伝わりません。

体幹を安定させて力を生み出し、その力を必要な場所へ伝えるために連動が必要です。そしてこの連動が動作の巧みさ、力強さにつながります。

具体的には多関節を同時に動かすトレーニングを行います。多くの関節を同時に違う方向に動かすトレーニングが有効です。