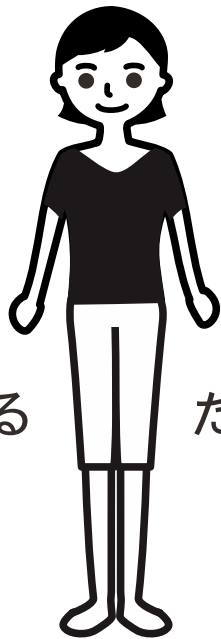


体幹トレーニング

1 初級編



ポーズをとる

だけの運動です

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



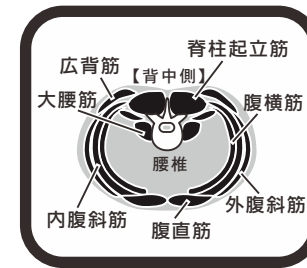
Seedling 2018 10月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

体幹トレーニングとは？

体の軸となる筋肉を鍛えることで、
コアトレーニングとも呼ばれています。

胴体の部分を
体幹と呼びます



主に次の筋肉群を鍛えて強化します

①お腹まわりや腰まわりの表層筋
(アウトERMASSL)

…腹直筋・腹斜筋・広背筋 など

②骨盤や腰の骨を支えている深層筋
(インナーMASSL・ディープMASSL)

…腹横筋・^{せきちゆう きりつきん}脊柱起立筋・腸腰筋※ など

※腸腰筋は、腸骨筋・大腰筋・小腰筋のことです

見た目には分かりにくい
ですが、重要な筋肉です

体幹トレーニングの メリット

ポーズをとるだけの運動で
見た目は地味ですが、
たくさんのメリットがあります

姿勢が良くなる

体全体を支える筋肉を鍛えるので
正しい姿勢を保てるようになります。

代謝が良くなる

筋肉量が増えて基礎代謝がアップし、
脂肪が燃焼されやすくなります。

疲れにくくなる

体幹の筋肉の持久力が上がって、日常の
動作が軽く、疲れを感じにくくなります。

便秘を改善する

胃腸の働きが良くなり、筋力不足による
便秘の改善にも効果的です。

肩こりや腰痛を防ぐ

姿勢が良くなり、体の歪みが改善されると、
肩こりや腰痛の予防になります。

ボディラインが引き締まる

お腹やヒップのたるみが引き締まり、
メリハリのある体型を目指せます。

実践 **すぐできる!**
体幹
トレーニング
初級編

効果を上げるコツは
◆正しいフォームで
◆回数より質が大切

ウォーミングアップと水分補給を忘れずに
いきなり始めると怪我につながる可能性があります。
まず全身をしっかり伸ばして筋肉をほくしましょう。

安全な所で行う
万一、バランスを崩して転倒しても危険の無いように、
滑りやすい床にはマットを敷き、周囲を片付けてから
始めましょう。

ドローイン

腹横筋を鍛える

あお向けに寝て、ひざを立てます。

または背筋をまっすぐ伸ばして
座った姿勢や立った姿勢でもできます



大きく息を吸いながらお腹を膨らませます。
息を吐きながら、おへその下あたりを、
できるだけゆっくりと限界までへこませます。

チェック!

座って行う場合は
足を組んだり、
猫背にならない
ようにしましょう。

5秒かけて
息を吸い込む



5秒かけて
息を吐き出す

(お腹を膨らませる)

(お腹をへこませる)



慣れてきたら…
お腹をへこませ、
そのままキープします。

10秒間キープ
×3セット

動作はゆっくり
リラックスして

プランク

実践 **すぐできる!**
体幹
トレーニング
初級編

腹直筋を鍛える

うつ伏せで肘を曲げ、肘は
肩の真下になるようにします。

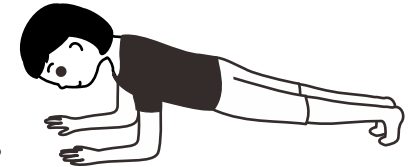


胴体を床と平行になるように上げ、
つま先と前腕だけで体を支えます。



床と一直線に

体が一直線になった状態で
10秒間キープ

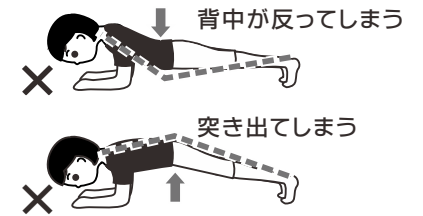


1分間を目標に、自分のペースで
徐々に時間を長くしてみましょう。

同じ体型の人でも持続できる時間は違います。
実際にどのくらいできるか挑戦してみましょう。

チェック!

鏡に映したり、自分の姿を
デジタルカメラで撮って
姿勢が保たれているかを
チェックしましょう。



負荷の調整

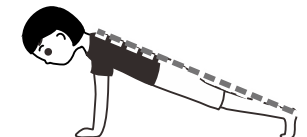
負荷を軽くするには

ひざをついて
肩→背中→腰→お尻を
一直線に



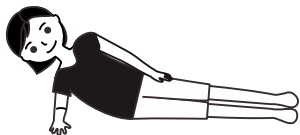
肘が痛い場合は

肘を曲げないで腕立て伏せ
のように腕をまっすぐ伸ばす



サイドプランク

横向きに寝て、
下側の腕の肘を曲げて
体を支えます。



実践
すぐできる！
**体幹
トレーニング**
初級編

腹横筋・
腹斜筋を
鍛える

床に着いた肘は、床に対して90°にします。
両足を重ね、上側の腕を腰にあて、
腹筋に力を入れて、肩からかかとまでが
一直線になるように腰を上げます。

この状態で
そのまま30秒間
キープ

目線は
まっすぐ

腰にあてた手は
力を加えない

骨盤が前後に
傾かないように



肘の位置は
肩の真下に



チェック！

無意識のうちに腰が下がって
きていませんか？

慣れてきたら…

30秒×
左右2セットずつ

負荷の
調整

ひざを上げているのがつらい場合は

ひざを軽く曲げて床につき、
つま先ではなく
ひざで体を支える



水平クランチ

あお向けに寝て足を上げ、
股関節とひざをそれぞれ
90°にします。



実践
すぐできる！
**体幹
トレーニング**
初級編

腹直筋・
腹斜筋を
鍛える

両腕を床と平行に上げ、
肩と頭をひざに近付けるように
ゆっくり上げます。

そのまま
3秒間キープ

インナーマッスルを
強化するには
動作はゆっくり、ガコツ



お腹を中心に
体を丸めるイメージで

肩と頭をゆっくり元
に戻します。

10回×3セット

チェック！

足の角度は90°に
保たれていますか？

負荷の
調整

腕を浮かせるのが
つらい場合は

両手を頭の後ろに添えて
サポートする

腕の筋肉で上体を
持ち上げないように



ヒップリフト

あお向けに寝て
ひざを立てます。



↓
手の平を下にして、腕を床に置きます。
お尻を上げて、おへそを上突き出します。

↓
ももとお腹を一直線にして
一度止めます。

↓
お尻を下げて、床に着く直前に
再び上に上げます。

10回×2セット



腰ではなく
お尻から上げる

腕で床を
押さない

上半身の力は抜き、
肩が上がらないように

チェック!

体がぐらぐらと
動きませんか?

反動やスピードをつけず、
ゆっくりと行ない

ぐらぐら動いてしまうのは
体幹が弱っている証拠とも言えます。
姿勢をキープしようと頑張ることが
体幹の強化に効いてきます。

実践
すぐできる!
**体幹
トレーニング**
初級編

腹横筋・
脊柱起立筋
を鍛える
ヒップを
引き締める

立ち木のポーズ

まっすぐ前を見て立ちます。



片足のひざを曲げ、足の裏を
もう一方の足につけて
片足立ちのポーズをします。

胸の前で合掌し、息を吸いながら
合掌した手を頭の上上げます。

ヨガのポーズで行う
体幹トレーニングです

30秒間キープ

チェック!

体がぐらついて
不安定になって
いませんか?

視線は1m以上
前方へ向けて
動かさない

できれば
足の付け根にかかとが
つくように上げる

足の裏はももに
ぴったりつける



負荷の
調整

バランスがとれない場合は

上げる足を低い位置に下ろして
安定させる



実践
すぐできる!
**体幹
トレーニング**
初級編

腸腰筋を
鍛える