

# 体幹トレーニング

## 2 チャレンジ編

姿勢が良くなる

肩こりや腰痛を防ぐ

体型が引き締まる

便秘を改善する

代謝が良くなる

疲れにくくなる

**宣言**

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

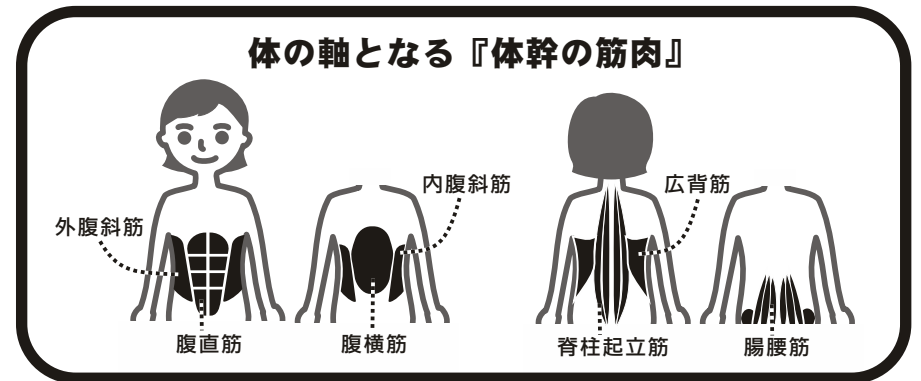
かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

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

かちどき薬品グループ

## 体幹トレーニングのレベルを上げてみよう

ポーズをとるだけで、さまざまな効果が得られる体幹トレーニング。もっと体幹を強化したい方、初級編では物足りないと感じる方は、少し強度を上げて挑戦してみましょう。



### 効果を上げるために

#### 大切なこと

- ◆ 正しいフォームで行う
- ◆ 回数より質を重視する

#### 姿勢を崩さず丁寧に

反動をつけてテンポよく回数を多くこなしても、筋肉への負荷は小さく、回数の割に効果が得られないことがあります。また、フォームが崩れて体に負担がかかりやすく、痛みやケガのリスクも上昇します。

#### 注意すること

- ◆ 準備体操と水分補給を忘れない
- ◆ 無理をしない  
できれば先に初級編(10月号)をクリアしましょう
- ◆ 呼吸を止めない

時間や回数の目安を気にしすぎずマイペースで行いましょう。体調がすぐれない時は行わず、必要に応じて医師の診察を受けましょう。



👑 さっそくチャレンジ!

# ホローボディポジション

仰向けに寝て、足をまっすぐ伸ばし、  
腕は頭の上で伸ばします。



頭～胸の上部までを  
床から上げます。



腰は床につけたまま  
両足を床から  
20～30cmほど  
上げます。



15～30秒間を  
3セット

腕と足は  
上げすぎない

腕と足を高く上げすぎると  
負荷が下がってしまいます

チェック!

両足を上げた時、  
腰の下に手が  
入りますか?

手が入るスペースがあるなら  
腰が反っているので、  
フォームを見直しましょう

見た目はシンプルですが、正しく行えばトレーニング効果抜群です!

👑  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

腹直筋・  
外腹斜筋を  
鍛える

# 👑 シングルレッグ ヒップリフト

仰向けに寝て、ひざを立てて  
片足をまっすぐ伸ばし、  
床から浮かせます。



お尻を上げます。  
左右のひざの高さは揃えます。

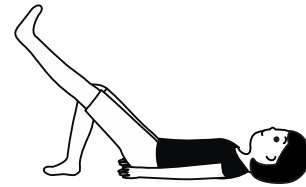


5秒間キープ



床につかないように  
ゆっくりお尻を下ろします。

左右を  
10回ずつ



お腹に力を入れて  
かかとで床を押すように

✗ お尻が上がりすぎている



👑  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

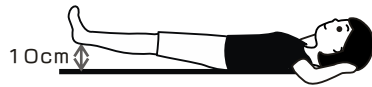
脊柱起立筋・  
腹直筋を  
鍛える

ヒップアップ  
足の筋肉を  
鍛える  
(大臀筋)  
(ハムストリングス)

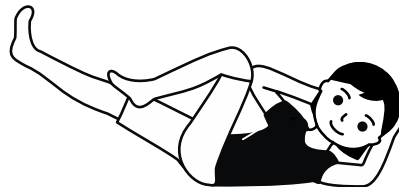
# 👑 クロスクランチ

仰向けに寝て  
足を10cmほど上げます。

両手で頭を抱えるようにします。



脇腹をねじりながら上体を上げ、  
右腕の肘を左足のひざにつけます。



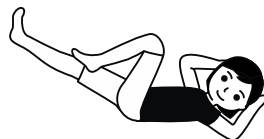
ゆっくり戻します。

左右を交互に  
20回×3セット



✗ 上体を起こしてから脇腹をねじる

✗ 脇腹をねじらないで  
首だけを横に向けている

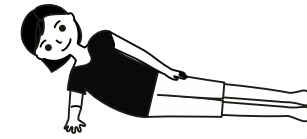


実践  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

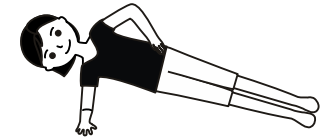
腹斜筋・  
腹直筋を  
鍛える

# 👑 シングルレッグ 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。



両足を重ね、腰に手をあて、  
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。



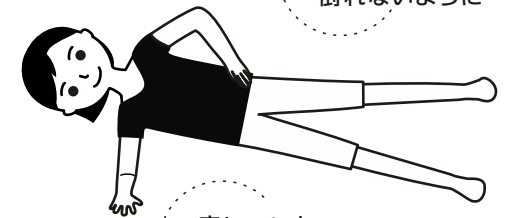
上体を安定させたまま、  
上側の足を肩の高さまで  
真上に上げます。



この姿勢をキープ

体を  
一直線に

体が前や後ろに  
倒れないように



ゆっくり元の位置に  
戻します。

✗ お尻が下がる

床についた  
肘は90°に

ひざを曲げず、つま先まで  
まっすぐ伸ばして

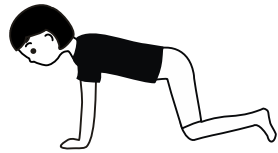


実践  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

腹横筋・  
腹斜筋を  
鍛える

# 👑 アームレッグ クロスレイズ

四つんばいになります。



↓  
お腹を引っ込めるように  
力を入れます。  
体の軸をまっすぐに安定させます。

実践  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

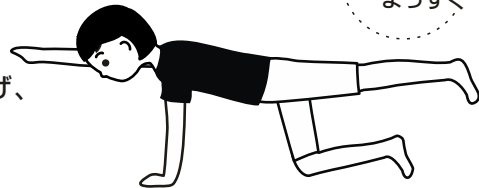
広背筋・  
脊柱起立筋  
を鍛える

↓  
片足を上げ、床と平行になるように  
まっすぐ後ろへ伸ばします。

顔は上げず、  
視線は手の甲へ

背中  
は  
まっすぐ

↓  
上げた足と反対の腕を上げ、  
床と平行になるように  
まっすぐ前へ伸ばします。



お腹を  
へこませる

動作は  
ゆっくり

この状態で  
3秒～10秒間キープ

↓  
足と腕をゆっくり下げて  
元の姿勢に戻ります。

× お腹がだらんと下がる



× 背中が丸まっている



左右を各10回  
×3セット

# 👑 スワンダイブ

ピラティスの  
ポーズで体幹  
トレーニング

実践  
レベルアップ!  
**体幹**  
トレーニング  
チャレンジ編

脊柱起立筋・  
広背筋を  
鍛える

うつ伏せに寝て、手の平を  
両サイドに置きます。



↓  
この姿勢から少しずつ上体を起こします。  
腕の力は使わず、手は軽く支えるだけで、  
腹筋と背筋を使って起こすようにします。

↓  
ゆっくり元の姿勢に戻ります。

腕の力は  
使わない



この動作を  
15回繰り返す

↓  
体を起こした状態から  
手を浮かせて、ダイブします。

胸は床について  
手と足は床から離す



この動作を  
5回繰り返す

足は床につけずに  
ダイブを繰り返す

チェック!

上体を起こす時、  
無理をして  
いませんか?

腰が痛くなるほど  
高く上げようとせず、  
低めの位置にしましょう。