

空いた時間に

# 体幹トレーニング



## 体幹トレーニングで体を鍛えよう

今すぐに始められる手軽な運動です。  
ゆっくり動いて姿勢を保つだけで  
体の軸である体幹筋が鍛えられます。



体幹筋を鍛えると  
よいことがたくさん！

### 体幹筋とは

体幹の表層と深層の  
筋肉のことです

★お腹や腰周りの  
表層筋『アウトマッスル』

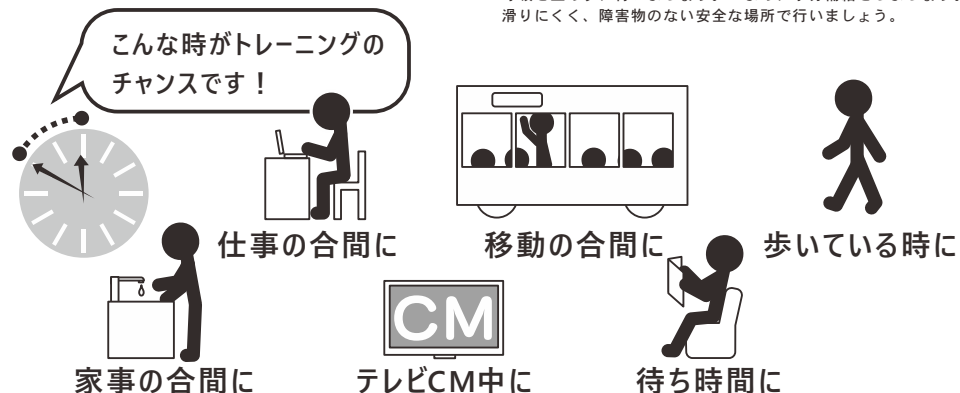
★骨盤や腰の骨を支える  
深層筋『インナーマッスル』  
(ディープマッスル)

- ◇ 姿勢がよくなる
- ◇ 疲れにくくなる
- ◇ 転びにくくなる
- ◇ 肩こりや腰痛を防ぐ
- ◇ 便秘が改善される
- ◇ 体型が整い、引き締まる

## 空いた時間・スキマ時間でOK

わざわざ運動の時間を確保しなくても、  
日常生活の中でトレーニングできる方法です。  
ちょっとした時間を有効活用しませんか。

初めは短い時間から、無理のないペースで行いましょう。  
呼吸を止めずに行いましょう。こまめに水分補給をしましょう。  
滑りにくく、障害物のない安全な場所で行いましょう。



こんな時がトレーニングの  
チャンスです！

家事の合間に

仕事の合間に

移動の合間に

歩いている時に

テレビCM中に

待ち時間に

### 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](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2019 7月号

Copyright © 2019 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>

短い時間に  
体幹  
トレーニング

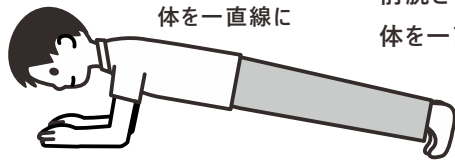
床に腕をつけて

プランク

うつ伏せで肘から先を床に付けます。  
床と平行になるように胴体を上げ、  
前腕とつま先で体を支えて  
体を一直線にします。

強度  
☆

個人差が  
あります



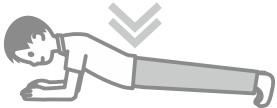
前腕は肩幅に開いて平行に

10秒間キープ

1分間を目標に  
徐々に時間を長く

✕ 背中が反ってしまう

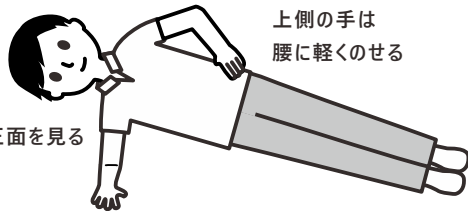
✕ 腰が突き出してしまう



サイドプランク

強度  
☆☆

横向きに寝て、  
下側の腕から先を床に付けます。  
床に付いた肘は90度に曲げて  
体を支えます。



正面を見る

肘は肩の真下に

両足を真っ直ぐ伸ばして重ね、  
腹筋に力を入れて腰を上げます。

✕ 骨盤が前後に傾いてしまう

✕ 腰が下がってしまう



体を一直線にして

30秒間キープ

短い時間に  
体幹  
トレーニング

床に座って

ヒップウォーク

強度  
☆

背すじを伸ばし、  
足は前に伸ばして  
L字に座ります。



左右のかかとを  
付ける

腕を振り、腰をひねりながら  
お尻で歩くように前に進みます。



足は真っ直ぐのまま



ココにも効果あり!

下腹部の引き締め

30秒間 ~ 徐々に時間を長く

ロールダウン

強度  
☆☆

膝を90度に  
曲げて、床に  
座ります。  
手は膝の上に  
のせます。

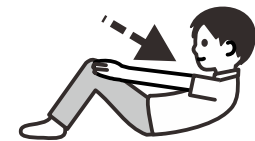


手は膝から  
離さない

目線はおへそに向け、10秒かけて  
上体をゆっくり後ろへ倒します。



倒した上体を  
ゆっくり起こして  
元に戻します。



腕は指先まで  
真っ直ぐに

10回繰り返す

空いた時間に  
**体幹**  
トレーニング

椅子に座って

**バランスキック**

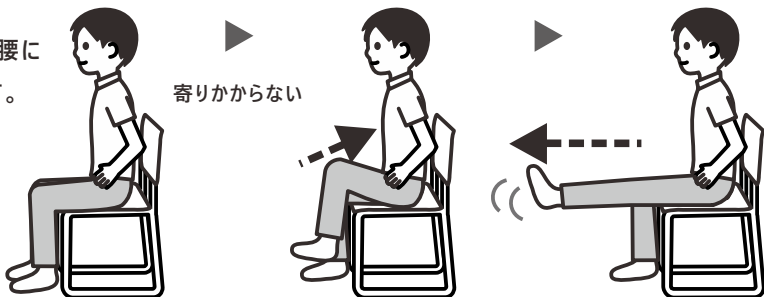
強度  
☆

椅子に浅く腰掛け、  
背すじを伸ばします。

片方の膝を上げる→前にキックする→  
戻す→下げる、を繰り返します。

両手は腰に  
あてます。

寄りかからない



ももをお腹に引き寄せてキック

左右10回ずつ

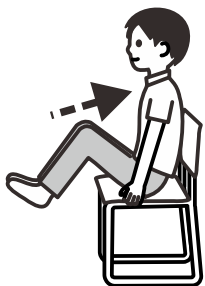
**レッグエクステンション**

強度  
☆☆☆

つらい場合は背もたれに  
寄りかかってもOK

椅子に座り、座面の端を  
両手でしっかり握り、  
両膝を揃えて  
胸に近づけます。

両手で体全体のバランスを  
とりながら、ゆっくりと  
膝を前に伸ばします。



床と平行に  
なるように  
足を伸ばす

動作中は足を床に付けず  
浮かせたままで行います。

ゆっくり膝を曲げる→伸ばす、を  
10回繰り返し

ココにも効果あり!

下腹部、足の引き締め

空いた時間に  
**体幹**  
トレーニング

立って、つかまって

**立って腹筋運動**

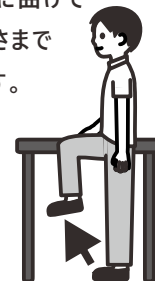
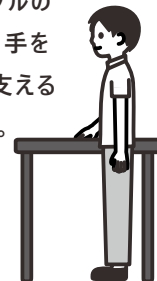
強度  
☆

背もたれのある  
椅子やテーブルの  
そばに立ち、手を  
添えて体を支える  
ようにします。

立ったまま片膝を  
90度に曲げて  
腰の高さまで  
上げます。

息を吐きながら上体を  
前に倒します。

息を吸いながら  
ゆっくりと  
姿勢を戻し、  
足を下ろします。



左右10回ずつ

**吊り革で半スクワット**

電車の揺れを利用したトレーニング。  
吊り革の前が空いていたなら挑戦してみてください。  
(高さが合わない時は、他の場所につかまって)

強度  
☆

片手で吊り革を  
つかみ、少し足を  
開いて、腹筋と  
背筋を意識して  
立ちます。

膝をゆるめて  
真っ直ぐに  
体を下げます。

かかとを少し  
浮かせます。

1駅分そのままキープ



上半身が前のめりに  
ならないように

体幹を意識して  
ふらつかないように  
バランスをとる

停車しドアが開いたら  
膝を伸ばして休憩し、  
ドアが閉まったら再び行う

ココにも効果あり!

ふくらはぎ

手を左右持ち変えて繰り返し

短い時間に  
**体幹**  
トレーニング

立って

立ってドロイン

強度  
☆

背すじを伸ばして立ちます。

3秒かけてゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませます。

お腹をへこませながら息を吐きます。

背中とお腹をつけるイメージで

息を吐ききってお腹をへこませたまま

**30秒間キープ**

呼吸は浅く続けます。

ココにも効果あり!  
下腹部の引き締め

呼吸を整えて元に戻します。  
**10回繰り返す**

短い時間に  
**体幹**  
トレーニング

歩いて

体幹を鍛えるウォーキング

意識せずにただ歩くより、少し動作を工夫すると体幹トレーニングに。

強度  
☆

《基本の姿勢》

首を立てる  
首の位置を後方へずらす

胸を上げる

背中が反らないように

お腹をへこませる  
腹圧をかけてキープ

視線は前に

肩を落とす  
力を入れずリラックス

内ももをしめる  
もの内側を付けるように

つま先を開く  
外向きに15~20度

スマートな歩き方!

**1分間** ~ 徐々に時間を長く

立って背筋&ヒップアップ

強度  
☆☆☆  
つらい場合は椅子やテーブルに手を添えて体を支えてもOK

背すじを伸ばして立ちます。

片方の膝を90度に上げます。

15秒間キープ

肩幅より足を開かない

上げた足を後ろに真っ直ぐ伸ばし、両手は合わせて前に伸ばします。

体が一直線になるように

**15秒間キープ**

ココにも効果あり!  
背中中の引き締め、ヒップアップ

ゆっくり姿勢を戻し、反対の足も同様に行います。  
**左右2回ずつ**

ランジウォーク

足を大きく前に踏み出して腰を落とす『ランジ』の動作は、体全体でバランスをとることで体幹も鍛えられます。

強度  
☆☆

膝を高く上げながら片足を前に大きく踏み出します。

着地する時、踏み出した足の膝を曲げ、腰を落とします。

カバンはダンベル代わりに

ココにも効果あり!  
下半身全体の筋肉

**左右10歩ずつ×3セット**