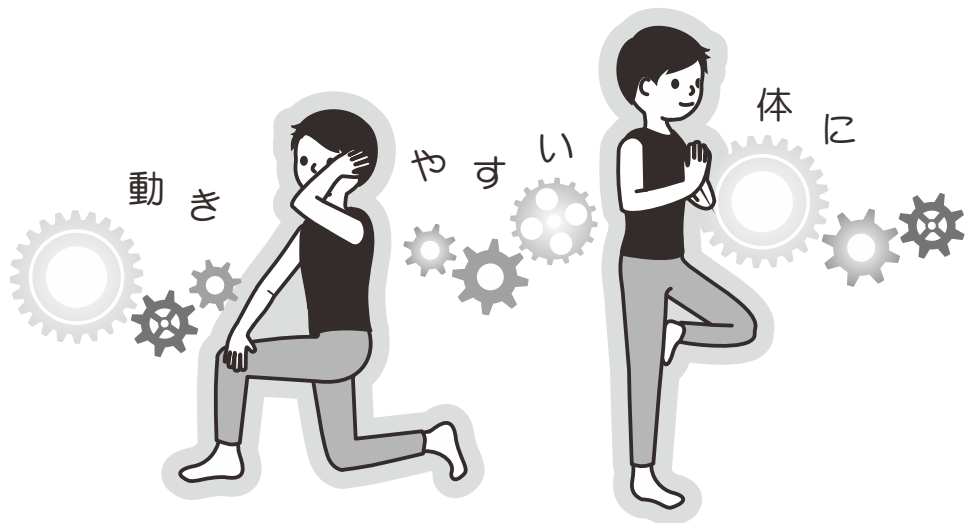


# ファンクショナル トレーニング



## 体の機能を高める トレーニングです



✓ ファンクショナルトレーニングは  
動作の向上・改善が目的の  
全身の動きを伴った運動です

□ 筋力トレーニングは  
筋肉量・筋力の増加、  
基礎代謝の向上が目的です

- ◎ 日常生活の動作
- ◎ 運動・競技の動作

転びにくく  
動きやすい  
体に！

筋肉を  
増やして  
強い体に！

### 効果

すべての動きの基本トレーニングとして実践することで、  
運動の成果を上げたり怪我の予防など、多くの効果が得られます。

- ▶ 動作が楽になる
- ▶ 効率的な動作が身に付いて、関節や筋肉への負担が軽減され、動きがスムーズになります。
- ▶ 痛みを予防・緩和する
- ▶ 全身の血流が良くなり、肩こりや腰痛が起こりにくくなります。
- ▶ 姿勢を改善する
- ▶ 体の歪みを改善し、姿勢や体型が整い、引き締め効果も得られます。
- ▶ 転倒や怪我を予防する
- ▶ 体幹が安定し、関節の可動域が広がるため怪我の予防になります。

### 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



# ファンクショナルトレーニングの方法

- 上から順に行います
- アセスメント…… 姿勢・動作の評価 P2
  - ウォームアップ… アクティブストレッチ P3
  - 軸…………… コアトレーニング P4
  - 安定…………… バランstraining P5
  - 強化…………… ストレングstraining P6
  - クールダウン… ストレッチ P7

項目ごとに  
初心者向けの  
メニューを紹介  
しています

！トレーニングの注意点  
・安全な場所で行う ・呼吸を止めない ・無理をし過ぎない ・体調が優れない時は行わない

## アセスメント

### 姿勢・動作の評価

正しい姿勢・動作ができていれば、体の機能を最大限に発揮できます。しかし日頃の動作の癖から体の歪みが生じ、不調が起こることも少なくありません。まずはセルフチェックから始めてみましょう。

### チェック

日頃よく行う行動や癖はありますか？

- ・足を組む
- ・腕を組む
- ・片ひじをつく
- ・ソファ等に座りっぱなし
- ・スマホの長時間操作など

鏡の前で自分の姿勢・動作をチェックしましょう

●姿勢チェック

頭の位置

肩の高さ

骨盤の位置

左右のバランスをチェック!

●動作チェック

両手は真上に上げる

腰の反り具合

ひざの向き

つま先の向き

☹️ 腕が前に出してしまう方…胸の関節(胸椎)の柔軟性が低下  
 ・深くしゃがみ込めない方…お尻・ももの筋肉の柔軟性が低下  
 ・ひざやつま先が内外に向く方…お尻横の筋肉の柔軟性が低下

## ウォームアップ

### アクティブストレッチ

トレーニングの前のストレッチは関節の柔軟性を高めて可動域を広げ、動きやすい体を作るための準備です。

### 動的ストレッチ ……動きながら体をほぐす……

首を回す

屈伸をする

何回も繰り返す

肩を回す

手首を回す

足首を回す

背中を丸める

背中を反らせる

何回も繰り返す

+ 有酸素運動  
ウォーキングなど

## 軸

# コアトレーニング

体の軸となる体幹の筋肉を鍛えるトレーニングで、肩関節や股関節などの動きを良くし、体の安定性を向上させます。

## プランク

床にうつ伏せになる。  
肩の真下にひじを置き、手はまっすぐ前に。  
両足を揃え、つま先だけ床に着く。

そのまま20～30秒キープする。  
2セット行う。



**強度UP** 60秒キープする。  
3セット行う。

回数よりも正しいフォームで行うことが重要!

## シングルレッグブリッジ

仰向けに寝て、両足のひざを立てる。  
両腕は体の横に置く。

肩からひざまでが一直線になるように  
右足を上げお尻を持ち上げる。

床ぎりぎりまでお尻と右足を下ろす。  
繰り返し15回行う。

反対側も同様に行う。



## 安定

# バランストレーニング

不安定な姿勢で肩関節や股関節などを動かすことで、  
体のバランスを保つ力を鍛えるトレーニングです。

## 閉眼片足立ち

直立して右足のひざを曲げ、  
足の裏を左足のもの内側にあてる。  
目を閉じて、そのまま  
30秒キープする。

反対側も同様に、  
2セットずつ行う。

**強度UP** 目を閉じて60秒キープ。  
左右3セットずつ行う。

床と平行まで  
ももを上げる  
イメージで

難しい場合は  
目を開けたままで  
行いましょう



## 胸椎の回旋

左ひざを立て、右ひざを床に着ける。  
腹筋に力を入れ、上半身を安定させる。  
肩の力を抜き、視線は前に向ける。

右手は左ひざの外側を押さえる。  
左手は左耳を押さえ、ひじを上げて  
ゆっくり左後方に視線を移動する。

可能な所まで上半身をひねったら、  
元の位置に戻す。  
5回繰り返し、反対側も同様に行う。  
1日2セット行う。

首だけではなく  
上半身をしっかり  
ひねる

胸椎から首まで  
ひとつ一つ回す  
イメージで

ひざが外側に  
開かないように  
右手で押さえる

足の裏全体を  
床につける

後方を見るのが難しい場合は  
顔を横に向けるだけにしましょう



# 強化

## ストレングストレーニング

自分の体重を利用したレジスタンス(抵抗)トレーニングです。  
実際の動作に近い動きを行い、主要となる筋肉が鍛えられます。

### スクワット

足を肩幅より少し広めに開いて立つ。  
つま先とひざは、やや外側に向ける。

ももが床と平行になるまで3秒かけてしゃがむ。  
少し反動を加えて1秒で元の位置に戻す。

15回繰り返し、2セット行う。

お腹に力を入れる



元に戻す時、  
ひざは伸ばし  
切らない

ひざは外側に  
開きすぎない

### ひざつき腕立て伏せ

両手を床に着き、腕立て伏せの体勢にする。  
手は肩幅よりやや外側へ開く。  
ひざを床に着き、ひざから肩までを一直線にする。

ひじをゆっくり曲げて胸を床に近付ける。  
ぎりぎりまで下げたら一度停止する。  
素早く元に戻す。

20回繰り返す。

顔は前方に  
向ける



体を起こす時は  
親指と人差し指で  
床を押すように

**強度UP** 20回繰り返し→30秒休憩  
3セット行う。

# クールダウン

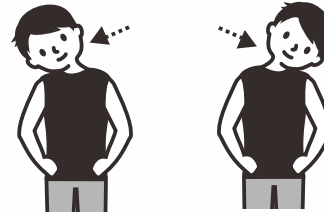
## ストレッチ

トレーニング後のストレッチは、筋肉を緩めてクールダウンし、筋肉の  
修復を促します。深呼吸をしながら行うと疲労回復効果も得られます。

### 静的ストレッチ …静止して体を伸ばす…

#### 首のストレッチ

首を横に倒して肩～首を伸ばす



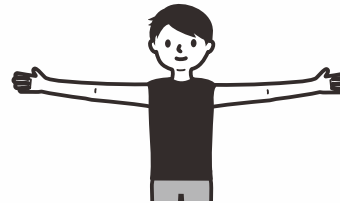
#### もも裏のストレッチ

前屈をする



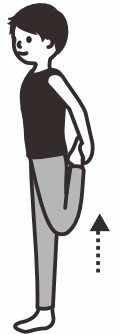
#### 胸のストレッチ

両手を真横に広げて胸を張る



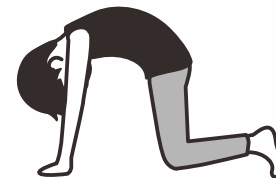
#### もも前のストレッチ

ひざを曲げて  
ももを伸ばす



#### 背中ストレッチ

四つん這いになり背中を丸める



😊 呼吸を整え、ここで終了です

この他にも色々なトレーニング  
メニューがあります

自分に合った方法で  
続けてみましょう!