

体幹トレーニングについて

2018年12月1日

1 / 3

みなさんは体幹トレーニングに興味はありますか。

体幹とは、文字の通り”体の幹”ということで、腹筋だけでなく背中や腰回りも含めた胴体部分全般を指します。手、足、頭など、胴体から繋がっている部分を機能的に活かすためにはこの胴体部分が重要であるということから、体幹が注目されています。

体幹を鍛えると、毎日の生活にとっても良い影響があります。

では、体幹トレーニングをすることで得られるメリットを3つご紹介いたします。

①姿勢が良くなる

猫背や片足重心は身体の軸が安定していないので、基本的に体幹が強くありません。体幹を直せば自然と筋肉が正しい姿勢を保とうとするため、結果として姿勢が良くなります。

②骨盤の歪みが取れる

姿勢が良くなると骨盤の歪みが取れてきます。それにより内蔵の位置が正しいところへ戻り、下半身太りの解消効果にも繋がります。

③腰痛や肩こりの解消に繋がる

筋肉には骨と骨を繋ぎ、安定させる役割があります。腰痛や肩こりは、筋肉だけでなく骨の位置のズレから来ているケースもよくあります。体幹を鍛えて全身の筋肉を安定させれば、骨のズレもなくなるため肩こりや腰痛の解消に繋がります。

この他にも、疲れにくい身体になる、太りにくくなるなど、あらゆるメリットが挙げられています。

体幹トレーニングについて

2018年12月1日

2 / 3

体幹トレーニングのメニューは数多くあります。
その中でも、自宅で簡単にできる代表的なメニューをご紹介します。



①プランク

プランクは動作が簡単なので、継続しやすいことから多くの人に支持されています。
このトレーニングは動きがないため、怪我をしにくい、器具や場所を選ばない、といった特徴があります。ダイエット目的からアスリートの体幹強化まで、非常に多くの場面で取り入れられています。

内容：肘を90度に曲げ、肩幅に開いた左右の肘から手首を平行にした状態で床につきます。
足はつま先だけが床につくようにし、身体を横から見た時に肩から足首までが一直線になるように浮かします。



注意点：体は一直線になるように意識します。また、視線は少し前で、顎はあげないようにします。
回数：初めは20~30秒間が目安といわれています。慣れてくれば1分~2分など、時間を伸ばしていくと効果的です。

プランクには、上記のような一般的な方法以外にも、肘を伸ばして保持する方法、手や脚を上げ、回転力に逆らうようにして負荷を高める方法、腕の動作を加える方法があります。また、横向きになって静止したり、動作を加える方法など、様々な種類があります。種類を変えることで効果も変わってきます。

体幹トレーニングについて

2018年12月1日

3 / 3

②スクワット

スクワットは主に筋トレですが、体幹を鍛える効果もあります。
また、スクワットは多くの下半身の筋肉を同時に使うため、下半身をバランスよく鍛えることができます。

注意点：ア.背中を丸めない

イ.膝はつま先よりも前に出さない

ウ.膝とつま先の方向は揃える

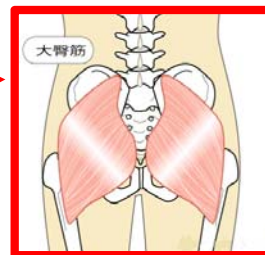


回数：回数は人それぞれで、目的によっても変わります。例えば、ダイエットを目的としている場合は1日50回程度が理想だといわれています。

また、スクワットは脚幅で効果が変わります。

◎脚幅を肩幅より広くした場合は、**太ももの内側の筋肉**を鍛えることができます。

◎脚幅を狭めた場合は、**脚の外側**と**大臀筋**を重点的に鍛えられます。



体幹トレーニングは毎日の積み重ねで効果が出やすくなります。

ハードな体幹トレーニングは、継続するのが難しいので、今回は簡単で私自身が継続できそうな体幹トレーニングをご紹介します。また、体幹トレーニングをする際のポイントとしては、鍛える箇所を意識することです。ただ実践するだけでは、体幹トレーニングの意味がなくなってしまいます。鍛える箇所を意識し、正しいフォームで行うことが大切です。

☆☆みなさんも是非体幹トレーニングを実践されてみてはいかがでしょうか☆☆

総務部 下川 瑞希