

健康一口メモ

～やってみよう体幹トレーニング～

2019年10月

1. 体幹とは？

体幹とは、胴体部分（首と胸、腰）を言います。
体幹はお腹の筋肉のことを指していると思われがちですが、
筋肉だけでなく骨格や内臓も含めた身体の胴体部分のことを
指しています。

体幹は 内臓が収められた部分 であり、
身体の軸となる骨格部分 でもあります。



2. 体幹トレーニングの効果

体幹トレーニングはお腹や背中中の筋肉を強くする意味合いだけでなく、トレーニングで筋肉を使うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、バランスよく体幹の筋肉を動かすことを目指します。

体幹トレーニングによって体幹の機能を高めると

- ① 動作がスムーズになり、効率よく動けるようになる
- ② 姿勢がよくなる、体型の維持に役立つ
- ③ 内臓の働きが良くなる
- ④ 腰痛予防・改善に役立つ

3. 自宅でできる体幹トレーニング

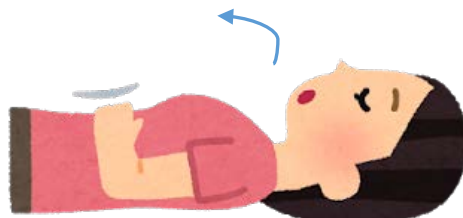
体幹トレーニングは毎日少しずつ続けて行うと効果的です。テレビを見ながら、家事の間などにトレーニングを組み込んでみましょう。また、日ごろから体幹を意識的に使うようにしましょう。

ドローイン(呼吸)

息を強制的に吐き、お腹をへこませた状態で呼吸しながらその状態をキープします。

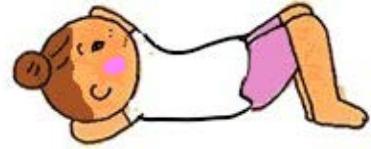
※腰は床との間に空間ができない（そらさない）ようにしましょう。

1. 息を吐きながらお腹をへこませる
2. お腹をへこませた状態を保ちながら、呼吸を続ける
3. 30秒キープして力を抜きます。



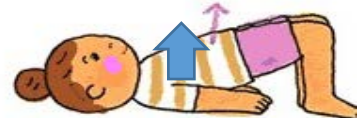
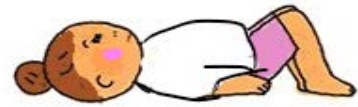
クランチ（上体起こし）

1. 仰向けに寝て両ひざを立てます。
2. 息を止めずに3まで数えながら、おへそを覗き込むように頭を起こします。
3. 3まで数えながら、頭を下ろします。



ヒップリフト（お尻上げ）

1. 仰向けに寝て足を肩幅に開いて両膝を立てます。
（頭、手のひら、足の裏は床につける）
2. 息を吐きながら5まで数え、骨盤を引き上げるようにゆっくりお尻を上げていきます。
※腰はそらさないように上げます。
3. 5まで数えながら、ゆっくりお尻を下げます。

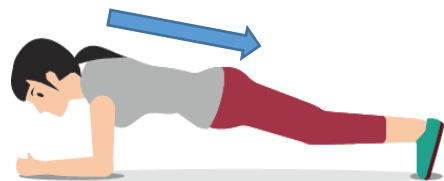


プランク

1. 両手両足を肩幅に開く。
肘とつま先の4点に重点を置き、肘から下で補助的に体を支える。
2. 背中がまっすぐになるようにし、20秒キープ。

※ 20秒が楽に保てるようになったら、時間を伸ばしていくとさらに効果的です。

背中の中のラインをまっすぐに



参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
「体幹トレーニング」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/core-training.html>