

体幹トレーニング

上里中学校体育科

1.体幹とは

体幹は身体のコア（中心）となる部分であり、腹筋や背中、腰回りを含めた胴部分全般を指す。日常生活やスポーツでも重要な部分であり、歌手やモデル、多くのスポーツアスリートも鍛えている。

2.体幹トレーニングから得られる効果

●姿勢が良くなる

→腹筋や背筋が鍛えられ普段の姿勢が良くなる！

●疲れにくくなる

→基礎体力が付き疲れにくくなる！

●スポーツのパフォーマンスの向上

→運動の起点は全て体幹であり、体幹を機能させることによりパフォーマンスが向上する！

●大きな声が出せるようになる

→筋肉が柔軟になり肺に多くの酸素を入れられ、腹式呼吸によって大きく通る声が出せる！

3.体幹トレーニングでのポイント

●呼吸

→呼吸を止めない。（疲れやすくなる）

●姿勢

→正しい姿勢で行わなければ効果が下がる。

●休憩

→セット間はしっかりと休憩する。（水分補給など）

4.時間

レベル	時間	セット数	休憩
初級	30秒～1分	3セット	15～30秒
中級	30秒～1分	3セット	15～30秒
上級	15～30秒	3セット	15秒

※注意

・時間やセット数、休憩の数値はあくまでも目安になります。

・設定よりも多くても少なくとも問題ありません。

自分にあったレベル、時間、セット数、休憩を設定して行いましょう。

5.その他

◎ヨガマットやタオルなどを敷いて行くとヒジが痛くなりません。

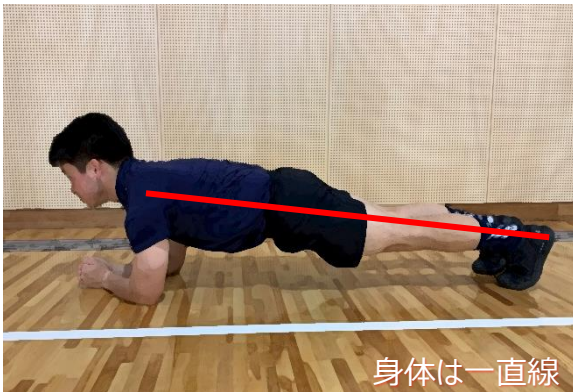
◎鏡や窓の前で行うと自分自身で姿勢が確認できます。

◎室内で行う場合は、熱中症にならないように十分に換気し、こまめに水分補給をしましょう。

6.体幹トレーニングメニュー

【初級】

●フロントブリッジ



- ①うつ伏せになる。
- ②ヒジとつま先を肩幅に開いて身体を支える。
- ③足を伸ばしてつま先を立て、腕はL字に曲げる。
(肩の下にヒジがくる)

◎ポイント

お尻が落ちないように意識しよう！
(お尻が上がりすぎないように！)

●サイドブリッジ (左右)



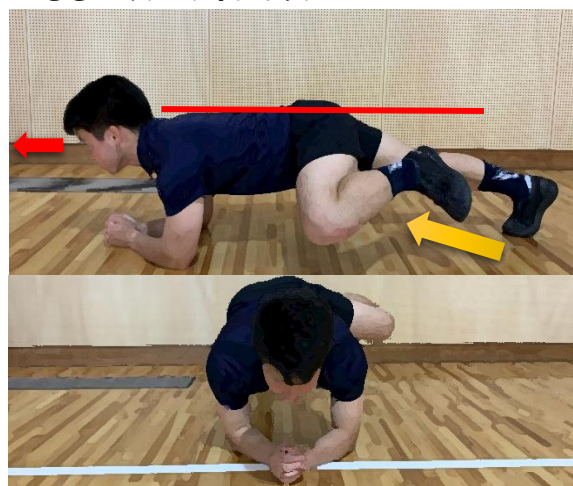
- ①横向きに寝る。
- ②肩の下にヒジが来るように、ヒジを立てる。
- ③肩から脚まで真っ直ぐにし、ヒジと足先で支える。

◎ポイント

下のお尻が落ちないように意識しよう！
下の脚が床に着かないようにしましょう！

【中級】

●もも上げフロントブリッジ



- ①うつ伏せになりヒジを立てる。(フロントブリッジ姿勢)
- ②片方のヒザをお腹の横に引きつけ3秒キープする。
- ③元の姿勢に戻し、逆ヒザを引きつける。

◎ポイント

・ももを動かしている時も姿勢が崩れないようにしましょう！
・声を出してやろう！ (1・2・3、2・2・3等)

●片足上げサイドブリッジ（左右）



- ①横向きになりヒジを立てる。（サイドブリッジの姿勢）
- ②上側の足を腰より少し上に上げ、3秒キープする。
- ③元の姿勢に戻し、繰り返す。

◎ポイント

- ・身体がゆれても耐える！
- ・お尻に力を入れる！
- ・踵からあげるイメージで！

【上級】

●大の字フロントブリッジ



- ①うつ伏せになる。
- ②手と足を大きく広げる。
- ③身体を低く落とす。

◎ポイント

- ・低い姿勢でも身体を一直線にすることを意識しよう！
- ・前を見るようにしよう！（← の方向）

●スイングサイドブリッジ（左右）



- ①横向きになりヒジを立てる。（サイドブリッジの姿勢）
- ②脚を前後にふる。（← 方向に）

◎ポイント

- ・お尻が下がらないようにする！
- ・呼吸を止めない！

