

体幹トレーニングのすすめ

～インナーマッスルを鍛えて運動不足解消とバランス力アップを目指そう！！～

みなさんこんにちは！！自宅で元気に過ごしていますか？運動不足や生活リズムが乱れてしまっているなんてことはありませんか？

そこで、今回は保健体育科から「体幹トレーニングのすすめ」と題して、自宅で簡単に取り組めるトレーニングをいくつか紹介します。普段から行っている人には物足りないかもしれませんが、日々の生活に運動を取り入れるきっかけにしてほしいと思っています。

トレーニングの種類は初級編から上級編まであります。実際に行ってみた画像を見ながら、一緒にやってみてください。おうち時間を上手に過ごして、心も体もリフレッシュだ！！

◀ 初級編 ～ゆっくり毎日継続したい人におすすめ～ ▶

ここでは、日常の習慣に取り入れることを目的とした「ながらトレーニング」の紹介です。あまり体力や筋力に自信のない人でも気軽に始めることができます♪

①片足あげるだけ ～歯みがきしながらバランス力鍛えちゃう！？～



- ホントに片足を上げるだけ！！
- 20秒～30秒ごとに足をかえればOK！！
- 膝を前に90°にすることがポイントです
- 慣れてくるまで壁を持つてのチャレンジも◎！！
- 腹筋を意識しながら行くと効果抜群！！

②姿勢よく座るだけ ～テレビや動画見ながら腹筋鍛えちゃう！？～



これは分かりやすい！！
背筋を伸ばすと自然と腹筋が鍛えられ、姿勢も Good！！



③かかと上げるだけ ～お手伝いしながら足の筋力鍛えちゃう！？～

料理しながら、掃除しながら、洗濯しながらなど、何かしながらかかとを上げるだけ！！

5cm以上を目安に上げると◎！！

Let's Challenge !!



Zoom In !!



《中級編 ～少し負荷を加え、筋力アップしたい人におすすめ～》

ここでは、日常生活習慣にトレーニングを取り入れて、筋力アップを目指したい人におすすめの3種類を紹介します。短時間で効率よくトレーニング効果が期待できるかも…！？

けっこう
しんどい
なあ…。



プランク

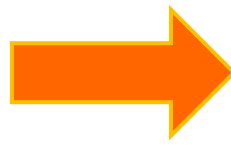
この姿勢を 20 秒キープ。
体勢がまっすぐなるように
意識してやろう！！

3 セット行う
インターバルは 10 秒



サイドプランク

左右 20 秒ずつ行う。
体がまっすぐになっている
ことを意識して！！



ヒップアップに
効果ありそう♪



バックブリッジ

20 秒キープ。
お尻が下がらないように
意識しよう！！

《上級編 ～これができたらプロ級！？チャレンジしたい人におすすめ～》

ここでは、さらなる筋力アップを目的とした3種類を紹介します。これを継続すれば、夢の6パック！？

①サイドプランク足上げ(左右 20 秒ずつ)

意外とできちゃ
うかも…？



足上げが余裕な人
は、手も上げちゃ
って～！！

②バックブリッジ足上げ(左右 20 秒ずつ)



お尻が下がらないように
意識してと…。できる？

これはお尻が下が
った！！失敗…。

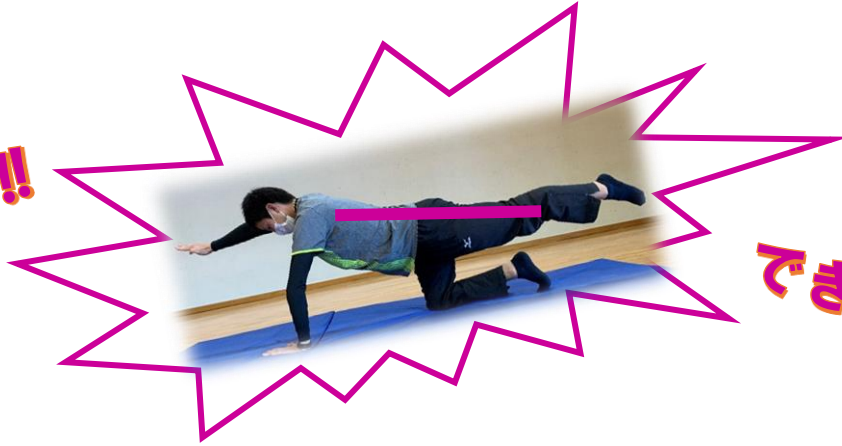


③バランスポーズ(交互 20 秒ずつ)

右手と左足を伸ばすのか…。
そして体をまっすぐだな！！



ジャン!!



できたかな？

①～③を1回として、3セット行うといいですよ☆(インターバルは 10 秒～20 秒)

以上、初級編～上級編まで紹介しました。みなさん、いかがでしたか？普段からトレーニングを実施している人はなじみのあるトレーニングだったのではないのでしょうか。もし、物足りないと感じたら秒数やセット数を増やして行ってみたり、家にバランスボールがあればそれを利用して負荷を増やしたりするなど、工夫して行ってくださいね！！また、あまり運動する機会がない人はこの機会に取り入れてみるのもいいかもしれません。日常生活の中に取り入れてみましょう！！

今回の紹介はほんの一例です。スポーツ選手が紹介しているトレーニング動画もたくさんあるので、興味のある人は検索してみてください。お気に入りのトレーニング法が発見できるかも！？

安心・安全に学校が再開できることを願いながら、準備をすすめ、みなさんが元気に登校できる日を待っています。それまでの間、健康に過ごしておいてくださいね。