

鍛えよう、体幹!

ここ数年、体幹という言葉をよく耳にするとと思いますが、体幹とは体の土台となる筋力=体幹筋力を指し、どんな動きをする時も基本となり、とても重要です。

例えば、サッカーでボールを蹴る時は、まず腕をカッコよく振り上げます。するとその上半身の力が体幹を通過して下肢に伝わりますが、体幹が安定していないと力が吸収されてしまい、結果的にボールは遠くまで飛びません。

野球でボールを投げる時だってそうです。ピッチャーがカッコよくWindアップしたあと、お尻で重心移動→股関節がねじれて骨盤がまわる、の動作を経て、いよいよキャッチャーの方へ体が向くときに体幹が崩れて力が吸収されてしまったら、球速が出ませんよね。

このようにスポーツをする上でも重要な体幹筋力について、今回は3つの鍛え方をご紹介します。無理なく実践していただき、ぜひ体幹を強化してみましょう!

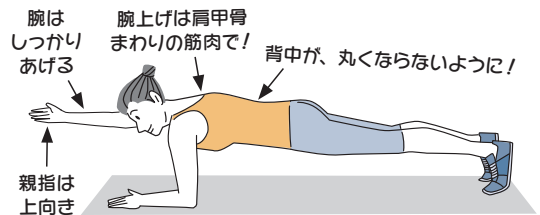
※Windアップ…ピッチャーの投球モーションのこと

■ プランク手伸ばし

左右交互に10回程度(片腕につき10回)

- ① 床にうつ伏せになり、肩幅に合わせ腕を開き、両肘を90度にして床につける
- ② 前腕・肘・つま先を地面につけ、背筋を伸ばし、腰を持ち上げ、体が一直線になる姿勢をキープする
- ③ この姿勢のまま片手を前方に伸ばし、親指を上に向け、3秒程度キープする

体は「床と平行」を意識してキープ

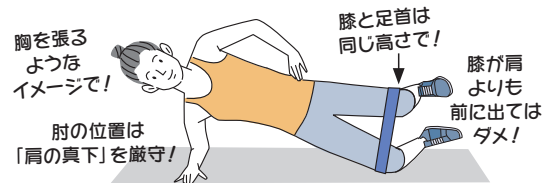


■ グルーツサイドブリッジ

片側10回~15回程度

- ① チューブを膝の上に巻き、横向きの姿勢で両膝を90度に曲げ、肩の真下に肘がくるようにする
- ② ①の姿勢を保ったまま、肩から膝までが一直線のラインになるように上側の膝を天井に向かって持ち上げる
- ③ この姿勢のまま、3秒程度キープする

肩から膝までが一直線になるイメージで



■ オブリーク トータッチ

片側8~10回程度

- ① 両手足を伸ばして仰向けになり、右手を肩の高さで真横に置き、手のひらは床につける(動作開始のポーズ)
- ② 右足をゆっくり上にあげ、左手で右足のつま先をタッチする
- ③ タッチしたら数秒キープして、ゆっくり「動作開始のポーズ」に戻す

できるだけ反動をつけないように、ゆっくり行う

