REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

「ストレッチ」の次は、「体幹トレーニング」をご紹介します！

そもそも、体幹ってなに？

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。腹筋のことだと勘違いしやすいのですが、胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹です。

体幹トレーニングするメリットは？

最大のメリットは、筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まるという部分にあります。日常生活においても、筋肉がつくことで疲れにくくなったり、腰痛予防、姿勢の崩れを防ぐ、グラグラしたり転倒しにくくなるなどのメリットもあります。

今回は、「体幹トレーニング（基礎編）」です！

今回の紹介担当は、この４名！

#9　はな

#10　りょう

#11　ゆか

#12　まゆな

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

【体幹トレーニングを効果的に行うポイント】

常に腹筋を意識する

体幹トレーニングは、腹筋群や背骨周辺にある姿勢を保つための小さな筋肉に対して特に効果が高いメソッドです。そのため、動作中に腹筋を意識するのとしないのでは、強度や効果に大きな違いが現れます。腹筋全体に力が入るように行いましょう。

姿勢を意識しながら動作を行う

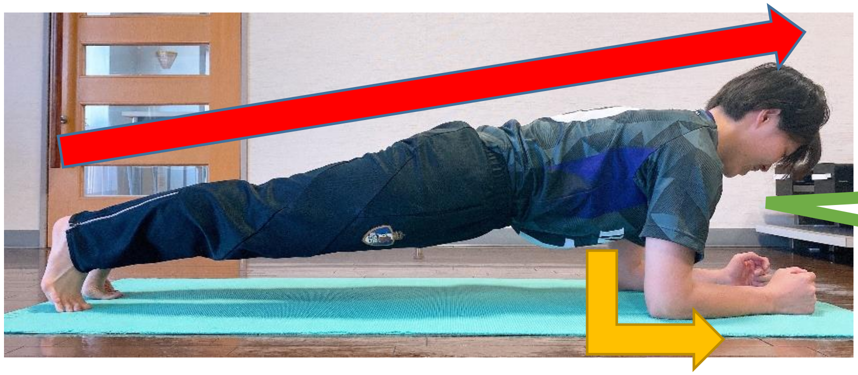
トレーニング中、キツさから姿勢が崩れたり楽なポーズをとってしまうと、効果が半減します。たとえば、プランクでのお尻が上がってしまう例など。姿勢が体になじむまで、鏡を見てチェックをする、人に見てもらうなど、姿勢が崩れてないか確かめながら行ないましょう。

先端部分にも意識を向ける

頭の向きや指先、つま先、足首の角度など、先端部分にまできちんと意識を向けて行うことが非常に重要です。ここを意識することによって、全身に力が入り、効果的に体幹部を刺激できます。

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

【基本の体幹①】 日常生活の姿勢改善！フロントブリッジ



1.うつぶせになり、肘を床につける
2.つま先と肘で身体を支え、
その状態で30秒キープします

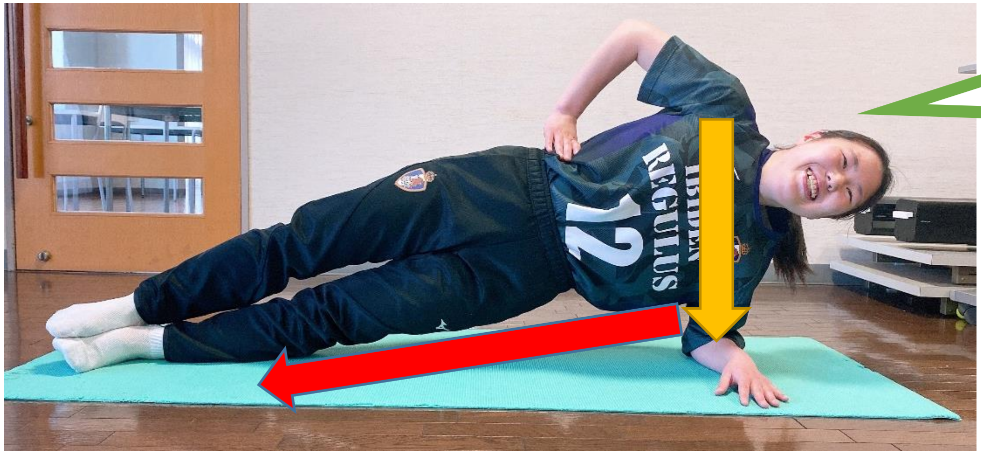
注意！ キープする時は、**腕は90度、頭から足首は一直線**になるようにする！
呼吸は止めず、お尻を上げ過ぎたり、下げ過ぎたりしない！

身体をｷｰﾌﾟするとき
脚を「開く・閉じる」で
負荷が違うのか！！！

慣れてきたら
脚を閉じてやってみよう。

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

【基本の体幹②】 サイドブリッジ



1.横向きになり、肘を床につける
2.脚の外側と肘で身体を支え、
　その状態で30秒キープします
（逆側も同様に行います）

注意！

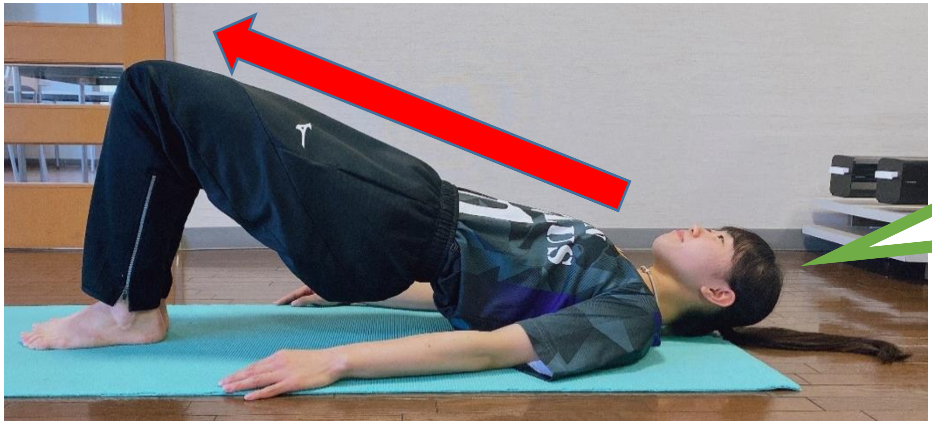
キープする時は、
呼吸は止めず、
お尻を上げ過ぎたり、
下げ過ぎたりしない！

また**肘は肩の真下**にくるようにし、
目線はまっすぐ前を向くように！

体幹トレーニングする際、
身体の下に
「ヨガマット」や「タオル」が
あると肘が痛くないよ！

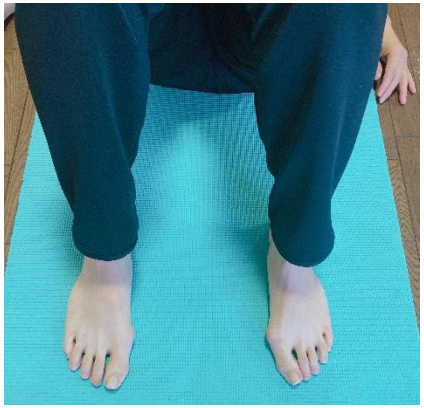
REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

【基本の体幹③】 バックブリッジ



1.仰向けの状態で、膝を立てて寝る
2.頭・肩甲骨と脚で、お尻を浮かせる
3.肩から肘までが一直線になるよう、
　その状態で30秒キープする

注意！ キープする時は、**呼吸は止めず、お尻を上げ過ぎたり、下げ過ぎたりしない！**



小　　　　　　　　　　　　　　大

負荷

脚を「開く・閉じる」で負荷が違うのか！！！

今日は脚を閉じて
やってみようっと！

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング①

【これであなたも体幹マスター！】ワンポイントアドバイス！

「体幹の時の形がうまくできない・・・」

そんな時は、
一度立った状態で肘を90度に曲げ、
腹筋に力を入れ、まっすぐ前を向いて立つ・・・
この形が体幹の基礎の形になります！
この形を作ってから、実際に床で行うと
形が作りやすく、イメージがしやすくなります！

今回は「基礎編」ということでしたが、
「体幹」は形が大事！
少しでも形が違うと意味がないので
しっかりと鍛える場所を意識して
チャレンジしてください！

次回は
少しレベルUPした「応用編」になります！
お楽しみに！