

ジュニア期からのスポーツ医科学

2012/10 スポーツ医科学班

体幹トレーニング

○体幹トレーニングをすることによって

体の大きい選手に負けずにプレーができる

オリンピックや海外で活躍する選手が増えてきた要因の一つ。

海外のトップリーグで活躍する日本人選手が体幹トレーニングを重要視しているのは有名な話です。

体を内部から変化させる事ができる

体幹部の筋肉にはエネルギー燃焼力の高い赤筋が多く存在しています。

赤筋は基礎代謝をつかさどる筋肉なので痩せやすい体を作ることができます。

また、インナーマッスルを鍛えることにより、正しい姿勢の保持に役立ちスポーツの場面だけでなく私生活でも活用することができます。

○トレーニングの一例

(例1)

①



②



①両手、両膝をついた状態で視線を真下に向けます。

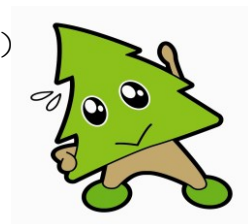
②右手と左足を上げ、手から足までを一直線になる様に意識して伸ばします。

・この状態を10秒～60秒ほど維持します。

(トレーニングの強度を高めたい場合、時間を長くしてください)

・逆の手足も同様に行います。

・これを3セット程度行います。

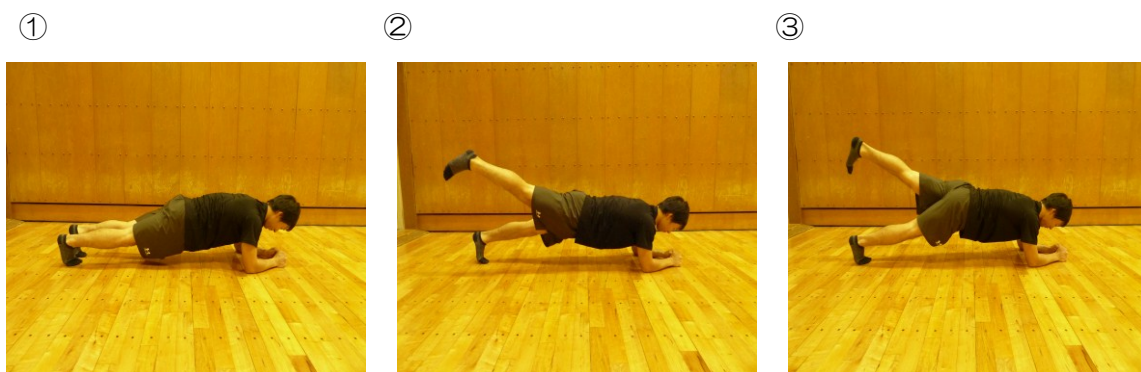


(例2)



- この状態を10秒～60秒ほど維持します。
(トレーニングの強度を高めたい場合、時間を長くしてください)
- これを3セット程度行います。

(例3)



- ①両手、両膝をついた状態で視線を真下に向けます。
 - ②肘をついた状態で右足を10秒かけてゆっくり上げて下ろします。
 - ③同様に左足も行います。
- 左右10回ずつ程度行います。
 - これを3セット程度行います。

体幹トレーニングは正しいフォームで行うことが大切です。間違ったフォームで行うと効果は見込めません。無理をせず、自分にあったセットと時間でトレーニングすることが体力UPにつながります。

今回紹介した以外にも様々なトレーニング方法があります。
競技力向上や生涯の健康作りに役立ててみて下さい。

Akita Institute of Sports Science

秋田県スポーツ科学センター