

やってみよう！体幹トレーニング

呼吸筋エクササイズ ～体幹深部のエクササイズ～



- ①仰向けになります。
 - ②「おっ」っと短く発声します。(連続で10回)
 - ③出来るだけ細く、長く息を吐きます。
- ※②③共に腹部の緊張を高めます。

ブリッジ

～後面の体幹トレーニング～



- ①仰向けで膝を立てて横になります。
- ②腰部を引き締め体幹を安定させた状態で腰を持ち上げます。
- ③肩～膝が一直線になるポジションで1分間持続します。

プランク

～前面の体幹トレーニング～



- ①うつ伏せになります。
- ②腰部を引き締め体幹を安定させた状態で腰を持ち上げます。
- ③踵～頭が一直線になるポジションで1分間持続します。

秋の養生

秋口に入り、朝晩冷えるようになると、夏場に活発に発汗し活動していた表皮が閉じ、その分気管や鼻に負担がかかるようになります。さらに秋の風は乾燥しており、のどや鼻の粘膜を傷つけやすいので、鼻炎や喘息、風邪の原因となりやすいです。汗のかき過ぎ、薄着に気をつけましょう。

この季節は「辛み」を取るのがポイントです。ネギ、唐辛子、わさび、ニンニク、ニラ、大根、玉ねぎ等の辛みの効いた食材や肺を潤す梨、銀杏等季節にあった食材を摂る様に心がけましょう。

体幹トレーニングで変わるカラダとココロ

体幹トレーニングと健康

最近テレビや雑誌でも「体幹」について取り上げられる事が多くなりました。

「体幹」とは、背骨を中心とした姿勢を保持するための筋群で、カラダを支えるいわば「柱」の部分です。「体幹」を構成するたくさんさんの筋肉がバランスよく働く事により、少ない力で効率よくカラダを支え、安定した動作が行えるのです。

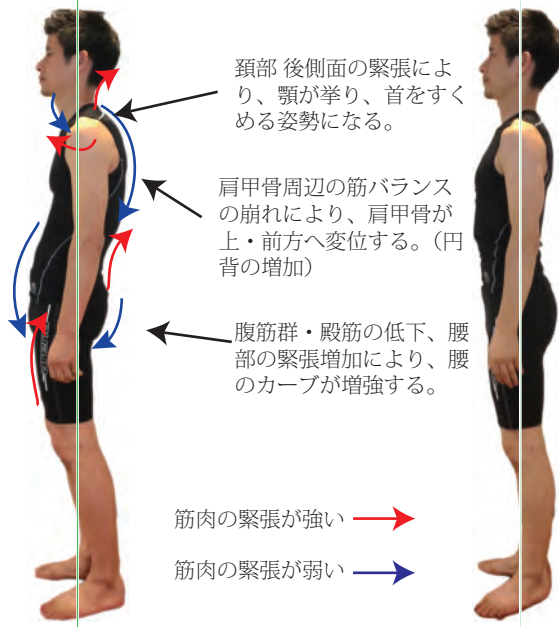
このトレーニングは生まれた時から始まっています。赤ちゃんは「泣く」事を通して呼吸筋のエクササイズを始めます。そして仰向けでの「バタ足」「寝返り」、うつ伏せでの「腹這い」「四つ這い」、そして「立つ」「歩く」、といった一連の過程を経て、ヒトとして生活していく上で必要な筋力の獲得を行ない、正しい姿勢・カラダの使い方を身につけて行きます。

「体幹(コア)トレーニング」では、このように私たちが無意識に獲得した体幹の機能を幼児期から復習し直すことにより、バランスのとれた機能的なカラダ作りができます。アスリートから高齢者まで、それぞれの可能性を最大限に引き出せるトレーニングです。

痛みのある方 様々な体調不良や痛みは姿勢の悪さが原因となることがあります。体幹トレーニングは自分自身で痛みを軽減し、体調不良を改善する有効な方法です。

子供 トレーニングから得られる様々な刺激が神経機能を発達させ、身体能力や心を成長させます。

スポーツ愛好者 カラダを上手くコントロールするには体幹の安定が不可欠です。パワー・スピード・反射を効率よく引き出すカラダを作り上げます。



高齢者 高齢者特有の膝・腰・肩の痛みや動かし難さは長年の悪い姿勢に加え、活動量の低下にあります。激しいトレーニングの必要はありません。まずは自分のカラダを感じることから始めましょう。

カラダのバランスは前後・左右・上下それぞれの筋肉が引っ張り合い、骨を中心として絶妙なバランスで成り立っています。

カラダは筋肉の緊張が強い方へ引っ張られて傾き、緊張が弱い(機能低下)方は伸ばされます。

体幹のトレーニングを正しい姿勢でバランスよく行う事で、前後・左右・上下のバランスが整い、疲れ難く動き易いカラダへと変化します。