

家庭でできるトレーニング 第5回 今回は体幹トレーニングを紹介します。

スポーツアスリートが体幹部分をトレーニングで強化することによってパフォーマンスを高めています。体幹の特に内層の筋肉は大きな筋肉ではないが、体の平衡を維持し、咄嗟の変化に対応できる能力を高める効果があります。トップアスリートのみならず、一般のスポーツを楽しむ者も体幹を鍛えることで競技力は向上し、一方でスポーツ障害を減らすことが可能となります。腹部の筋肉は外層から、腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋となっているが、通常腹筋運動では腹直筋が主で、内層の腹横筋などが十分鍛えられません。

ドロウ・イン (draw-in) または、スクープ (scoop) : 腹横筋を中心に鍛えます。通常の仰向けの状態になります。膝を 60~90 度に曲げ、両腕は体のわきに自然に置きます。この体位で寝ると、腰椎が前方に彎曲しているため、腰と床面との間にわずかな隙間ができます。その状態から、ゆっくりと息を吐きながら腹、特に下腹部を沈めていくようにへこませます。この時、背中の隙間を半分ぐらいにさせるように背骨を床に近づけます。必然的に骨盤が傾斜し、肛門がわずかに上を向く姿勢となります。5~10 秒間維持させて、息を吸いながらおなかを元に戻します。5~10 回、休憩を入れて 2~3 セット行います。坐位、立位でも可能で、工夫すれば通勤電車の中でもできます。

レッグストレッチ (leg stretch) : 仰向け膝曲げの状態から息を吐きながら、片脚ずつ大腿が床と垂直、下腿が水平になるようにします。このスタートポジションから片脚ずつ、または、両脚を床と 45 度ぐらいの角度に伸展させます。

ダイアゴナル (diagonal) : 対角線という意味の運動です。腹横筋、内外腹斜筋を鍛えます。両掌と両膝で四つん這いになった姿勢から、片腕と反対下肢を伸ばし、5~10 秒間維持、次いで、それぞれ逆の腕下肢を伸ばします。腕と脚を同時に伸ばすことができない方は腕を伸ばしてから、下肢をゆっくり伸ばします。背筋を伸ばした良い姿勢をとり、腹筋を緩ませないように意識しましょう。片側 5~10 回、休憩を入れて 2~3 セット行います。上級者はその姿勢から肘と膝を接触させるように近づけ、再び、元の姿勢に戻します。

プランク (plank) : 厚い板の意で、体を 1 枚の板になるように意識します。両前腕を床につけて、次いで脚を伸ばし、肩幅程度に広げた足のつま先で支え、体が直線となるような姿勢で維持します。10~30 秒間、休憩を入れて 2~5 セット行います。上級者は 1~3 分を目指します。さらに片手、あるいは、片脚を上げて、3 点で支えるとよりハイレベルとなります。肩痛のある方は無理せずに。

サイドプランク (side plank) : 横になった姿勢から膝を伸ばし、下側の肘を肩の真下に置きます。ゆっくりと腰を床から離して持ち上げ、下になった足の側面と前腕で体を支えます。頭から足先まで一直線になるようにして、姿勢を維持します。10~30 秒間、休憩を入れて 2~5 セット行います。