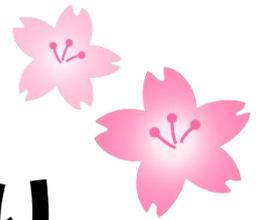




S&D スポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより



お知らせ♪

29日(火・祝)も通常どおり開館しております。

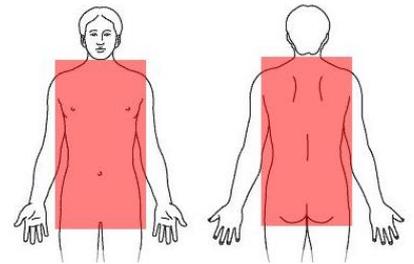
ぜひお越しください！



体幹について理解を深め、 効果的なトレーニングを行っていきましょう！

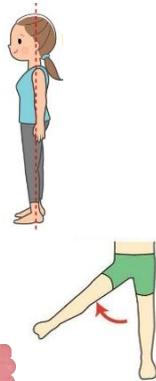
体幹とは、胸・背中・お腹・腰まわりの4つの部位で構成されている胴体の部分を指します。

体幹は、背中を反らしたり、体をひねったりなど背骨や骨盤の向き、角度に影響を与える筋肉が集中しています。また、体の中心にある体幹は「歩く」「走る」など、日常生活の様々な動きに欠かせないものになります。他にも、体幹が強いことで体のバランスをしっかりと保つことができます。



体幹が強い人

- ・正しい姿勢を維持できる
- ・肩こり、腰痛になりにくい
- ・関節の可動域が大きくなる
- ・体の軸が安定する
- ・代謝が良くなる
- ・お通じが良くなる



体幹が弱い人

- ・姿勢が崩れやすい
- ・猫背や反り腰になりやすい
- ・肩こり、腰痛になりやすい
- ・疲れやすい
- ・転びやすい
- ・太りやすい(ポッコリお腹)
- ・便秘になりやすい



【お問合せ】

NPO 法人羽村市スポーツ協会

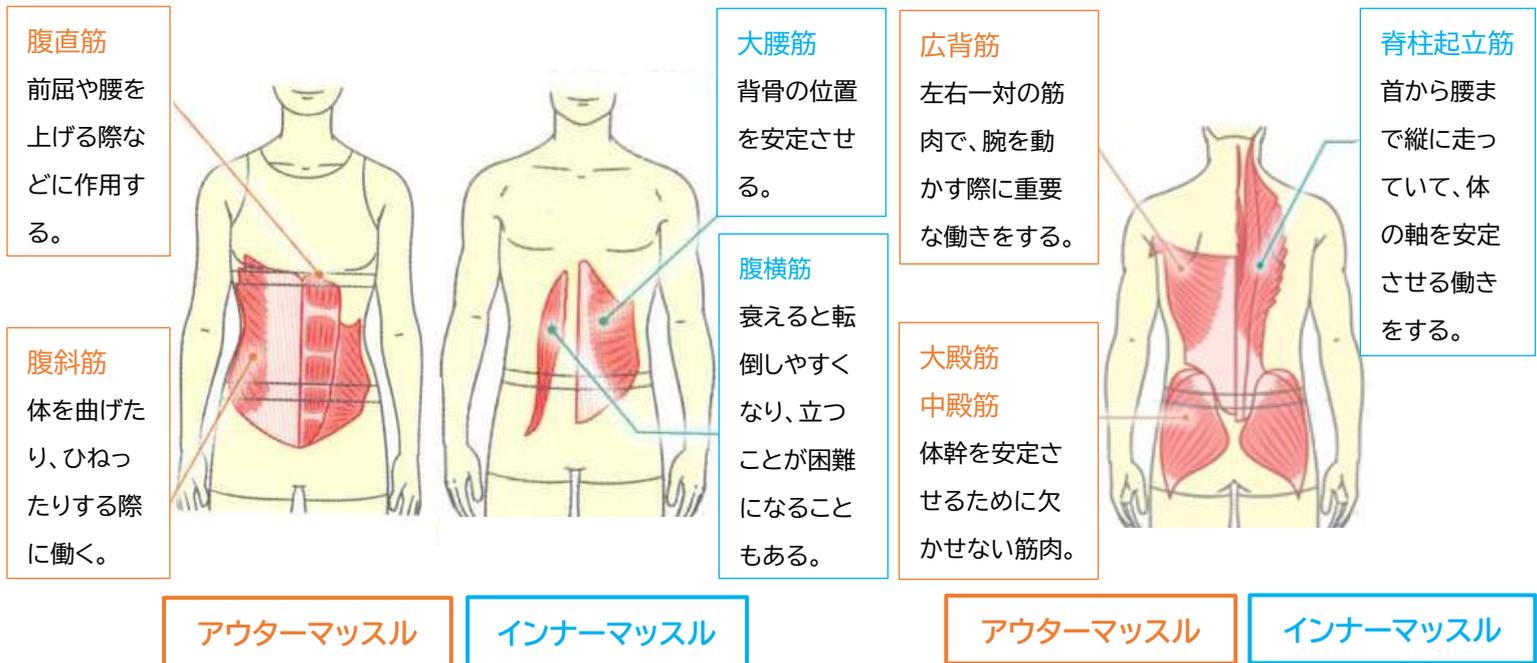
電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

体幹を強くするには？

体幹を強くするには、体の表面に近いところにあるアウターマッスル(表層筋)と体の深いところにあるインナーマッスル(深層筋)をバランスよく鍛えることが大切です。

アウターマッスルとインナーマッスルをバランスよく鍛えることで互いの機能を補い合い、スムーズに体を動かすことができパフォーマンスが向上します。アウターマッスルは、見た目の変化が分かりやすく、自身で触れることが出来るため、アウターマッスルだけを鍛える人が多いです。

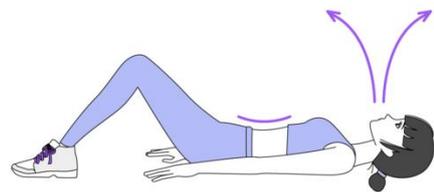
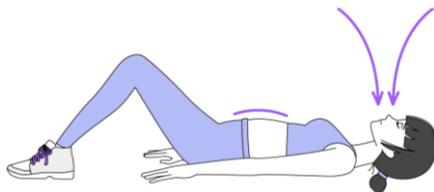
反対にインナーマッスルは体の深いところにあるため、見た目の変化が分からず、鍛えることが難しいため、トレーニングを行う人も少ないです。しかし、筋肉の場所の把握や意識してトレーニングを行うことで、インナーマッスルも効果的に鍛えることができます。また、体幹トレーニングでは「ドローイン」と呼ばれる呼吸方法がとても重要になります。ドローインは腹式呼吸とも呼ばれ、横隔膜や骨盤底筋群など腹圧に関わるインナーマッスルに刺激を与え、より効果的にインナーマッスルを鍛えることができます。



ドローインを実践してみよう！

①仰向けになり両膝立て、鼻から大きく息を吸いお腹をふくらませる。

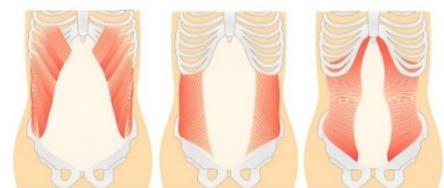
②口から息を吐きながらお腹を凹ませる。



★ポイント

- ・呼吸の目安は 3 秒で吸って、3~5 秒で吐ききる
- ・おへそを真下に下ろすイメージで息を吐く
- ・最初はお腹に手やタオルをおいてお腹が凹む感覚をつかみましょう

ドローインで意識する筋肉



外腹斜筋 内腹斜筋 腹横筋

体幹を強化し、日常生活を快適に過ごしましょう！