

# 体幹トレーニング紹介

## ●体幹とは

お腹の内臓が詰まった「腹腔」を囲んでいる部分です。具体的には上は「横隔膜」で、背中側には「多裂筋」という背骨に繋がっている筋肉があり、お腹周りには「腹横筋」というコルセットのような腹筋があり、下には骨盤底筋群があります。大きくこの4つの筋肉で腹腔は囲まれていて、**ここがしっかりとしていると結果として体の中心がしっかりとしていきます。**

体幹を鍛えることによって、腕・足への力の伝達がスムーズになり**スポーツのパフォーマンス**が上がります。また、体幹がしっかりすることにより**きれいな姿勢**を保つことができます。

### 今回はコレ！

#### 1：フロントプランク 難易度★

やり方

- ① 頭からお尻まで一直線
- ② 肘の位置は肩の下
- ③ 30秒行う

説明…体幹のベースとなるトレーニング。

腹部周辺のインナーマッスルを鍛えることにより、**腹部の引き締め・腰痛予防**につながる。

※少しずつ時間を伸ばしていき、**1分**できるようになったら↓の「目的別ハイレベルバージョン」にもチャレンジしてみましょう。



## ●出来たらチャレンジ！ 目的別ハイレベルバージョン

- [くびれが欲しい！](#) . . . . . 2：サイドプランク
- [腰回りの筋肉を引き締めたい！](#) . . . 3：片足ハイプランク
- [ヒップアップしたい！](#) . . . . . 4：ヒップリフト、5：片足ヒップリフト
- [もっと鍛えたい！](#) . . . . . 6：ハイプランク ~ 8：片手・片足プランク②
- [さらに鍛えたい！](#) . . . . . 9：片手・片足プランク③、10：片手・片足プランク④

## くびれをつくるならコレ！

### 2：サイドプランク 難易度★★★

やり方

- ① 肘と足のみで身体を支える
- ② 肘の位置は肩の下
- ③ 足を広げる幅は肩幅程度
- ④ 左右各 30 秒行う

説明…フロントプランクはお腹の前面のトレーニング。サイドプランクは、お腹の横のトレーニング。  
くびれなどを作るのに効果がある。



## 腰回りの引き締めにはコレ！

### 3：片足ハイプランク 難易度★★★

やり方

- ① 基本はハイプランクと同じ
- ② 片足を上げてつま先までしっかりと伸ばす。
- ③ 左右各 30 秒行う

説明…ハイプランクの姿勢から片足を上げることによって重心が前方にかかる。

伸ばしている足の膝が曲がりやすいので注意が必要。腰回りの筋肉の引き締め



## ヒップアップにはコレ！

### 4：ヒップリフト 難易度★

やり方

- ① 両ひざを立てて仰向けに寝る
- ② 膝から胸にかけてまっすぐになるようにお尻を上げる
- ③ 30 秒行う

説明…膝の角度は 90° にする。

時間が経つにつれてお尻が落ちてくるので、注意が必要。ヒップアップの効果もある。



### 5：片足ヒップリフト 難易度★★

やり方

- ① ヒップリフトの姿勢を作る
- ② 片足を上げてつま先から胸までまっすぐにする。
- ③ 左右各 30 秒行う

説明…片足で支えるのでバランスを崩しやすい。

両方の太ももの位置は同じ高さになるように注意する。

時間が経つにつれてお尻と共に足の高さも低くなるので注意が必要。



## もっと鍛えたいときはコレ！

### 6：ハイプランク 難易度★★

やり方

- ① つま先を頭と同じぐらいまで上げる
- ② 手の位置は肩の下
- ③ 30秒行う

説明…フロントプランクより難易度は高め。(足の重心が高いことによりお腹が下がりやすくなる為)膝が曲がりやすいため注意が必要。



### 7：片手・片足プランク① 難易度★★

やり方

- ① 四つん這いの姿勢になる
- ② 左手・右足を上げる(しっかりと伸ばす)
- ③ 左右各30秒行う

説明…普通のプランクより体を支える面が少ないため難易度が上がる。



## さらに鍛えたいときはコレ！

### 8：片手・片足プランク② 難易度 ★★★

やり方

- ① 片手・片足プランク①の姿勢を作る
- ② 上げている手足の肘と膝をお腹の前でつける
- ③ そのまま最初の姿勢にもどる
- ④ 左右各 10 回行う。



説明…姿勢を保つための筋肉と体を動かす筋肉は種類が違い両方を鍛えることができるトレーニング。  
また、動きを取り入れることによってバランスが崩れやすいので、崩れないようにするためにも体幹の筋肉を使う。

### 9：片手・片足プランク③ 難易度 ★★★

やり方

- ① 手と足を同じ方をあげる（しっかりと伸ばす）
- ② 左右各 30 秒行う

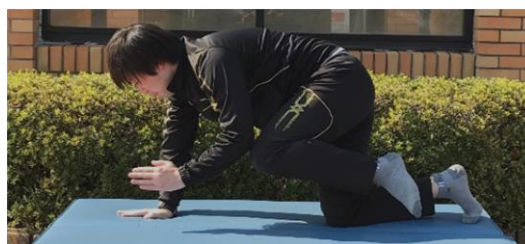
説明…同じ方向を上げるため片手・片足プランク①より  
バランスがとりにくい。  
手足の高さが低くなりやすいので注意が必要。



### 10：片手・片足プランク④ 難易度 ★★★

やり方

- ① 片手・片足プランク③の姿勢を作る
- ② 上げている手足の肘と膝をお腹の前でつける
- ③ そのまま最初の姿勢にもどる
- ④ 左右各 10 回行う。



説明…片手・片足プランク③から手足を動かすことでよりバランスを崩しやすい。  
ふらつきが大きくなりやすいので、耐える事が重要。