

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 11 成長期にオススメ！ 効果的な体幹トレーニング

「体幹」とは文字が示す通り、体の幹ということであり胴体の部分を指します。胴体は具体的に胸、背中、腰回り、腹筋、お尻のことでありそれぞれが体幹を構成させています。いくら手脚を鍛えて太い手脚になったとしても、胴体部分の体幹が不安定であれば上手く力を伝達することができず太くなった手脚を思うように動かさません。

体幹を鍛えることでのメリットはたくさんあります。

① 姿勢が良くなる

正しい姿勢を保つ為には体幹の筋力が必要不可欠であり、体幹の筋力が弱いと長時間上半身を支えることができず自然と猫背になりやすくなります。姿勢が悪いと見た目も悪く、腰痛などの症状も出現します。体幹を鍛えることで姿勢もよくなり、腰にかかる負担も減らすことができます。

② 力を発揮しやすくなる

体幹はカラダの中心にあり、強い体幹の筋力があるとカラダの軸がぶれにくくなります。カラダの軸がぶれないことで、手足の筋力を最大限発揮できるようになり瞬発的な動きもより早くできるようになります。

③ 疲れにくいカラダになる

体幹はカラダを支える土台となっている為、体幹の筋力が無ければ腕や脚にかかる負担が大きくなってしまいます。体幹の筋力をつけることで腕や脚にかかる負担が減るので、長時間の練習や試合が疲れにくくなります。

④ ケガに強くなる、ケガをしにくくなる

体幹を鍛えることで、スポーツをする中で腕や脚の負担が減り無駄な力が抜けます。その結果、スポーツで起こる多くの障害を予防することができます。

ここで、体幹を鍛えるトレーニングの例をご紹介します。



写真①

ヒップリフト (写真①) 回数：10回3セットを目安に

- ・仰向けに寝て、両膝を立てる。両手はカラダの横に置く。
- ・足と肩甲骨・頭でカラダを支えながら、お尻を浮かせる。
- ・膝から肩まで一直線になるところまで上げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



写真②

プランク (写真②) 回数：30秒3セットを目安に

- ・両膝をついて、肘～前腕を顔の下になるようにつける。
- ・頭～膝までが一直線になるように腰を浮かせる。
- ・呼吸を止めないようにその姿勢をキープする。

体幹の筋力は鍛えても、なかなか目に見えた効果が実感できません。しかし、トレーニングすることで日常生活の動き、スポーツパフォーマンスに変化が出てきますので継続して鍛える意識を持ちましょう！！

【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

