

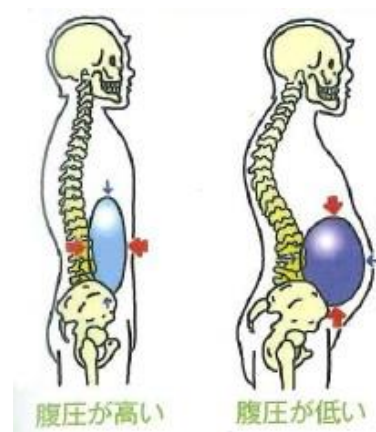
浦和シニア 体幹(たいかん)トレーニング

体幹(たいかん)トレーニングの目的

- ・動きのムダがなくなり、体をスムーズに動かせる
- ・「投げる」「打つ」「走る」などのプレーの制度が高まる
- ・ケガの予防につながる

体幹(たいかん)トレーニングの基礎「ドローイン」

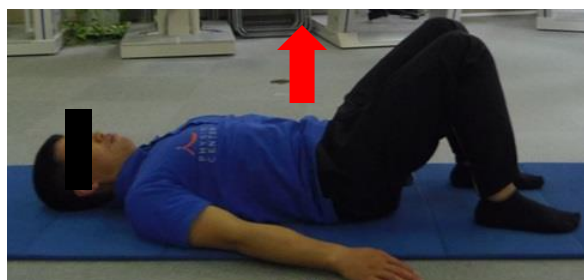
- ・「おへそ」を、1cmだけ背中に近づけるように、軽く力を入れる運動
- ・目的は腹圧(お腹の中の圧力)を高める事で、良いパフォーマンスを発揮すること
- ・背中が丸くなったり、呼吸が止まらないように注意します



運動をする時の注意

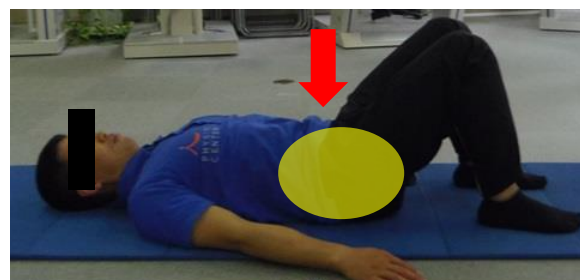
- ・息を止めずに行う。
- ・運動は回数よりも、「正しいフォーム、正しい力の入れ方」で行う
- ・どこの筋肉を使うか(写真の黄色い部分)を、意識しながら行う。
- ・事前にストレッチを行う事ができれば、より効果が得られやすい。

□1. ドローイン: 5~10回 × 1~3セット / 1日



1-1

- ・仰向けで膝を立てて寝ます。
- ・鼻から息を吸って、お腹を膨らませます。



1-2

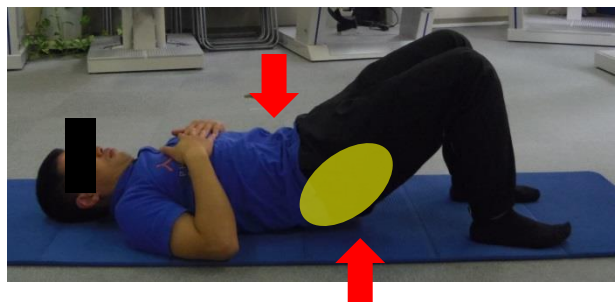
- ・口から細く、ゆっくり息を吐きながら、おへそを背中に近づけるようにお腹に**軽く**力を入れます。
- ・この時に、背中が丸くならないようにします。

□2. ブリッジ: 10秒 × 3~5回 / 1日



2-1

- ・仰向けで膝を立てて寝ます
- ・口から細く、ゆっくり息を吐きながら、おへそを背中に近づけるようにお腹に軽く力を入れます



2-2

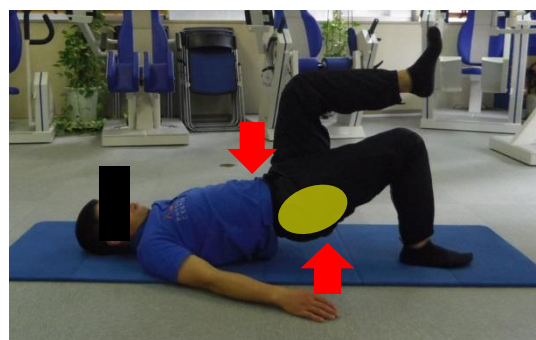
- ・仰向けで膝を立てて寝ます
- ・お腹に軽く力を入れたまま、お尻を持ち上げます
- ・背中が反らないように注意します

□3. 片脚ブリッジ 10秒 × 左右各3~5回 / 1日



3-1

- ・仰向けで片方膝を立てて寝ます。
- ・口から細く、ゆっくり息を吐きながら、おへそを背中に近づけるようにお腹に軽く力を入れます。
- ・片脚を写真のように持ち上げます。



3-2

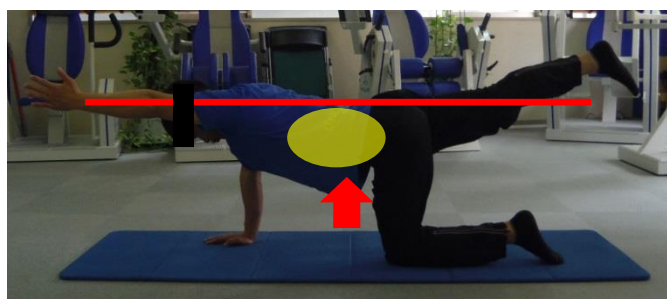
- ・お腹に軽く力を入れたまま、片脚だけで、お尻を持ち上げます。
- ・背中が反らないように注意します。
- ・体が捻じれないように、お尻を真っ直ぐ上げます

□4. 四つばいでの手足持ち上げ: 左右各5回 / 1日



4-1

- ・四つ這いの姿勢をとり、背中が床面と並行になるようにします
- ・口から細く、ゆっくり息を吐きながら、おへそを背中に近づけるようにお腹に軽く力を入れます



4-2

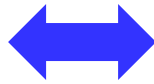
- ・お腹に軽く力を入れたまま、3秒かけて片方の手と反対側の足を持ち上げます。3秒かけて戻ります
- ・背中を反らないように注意します

□5. 四つばいでの背中中の捻り運動:各左右5回/1日



5-1

- ・四つ這いの姿勢から、お腹に軽く力を入れて片方の手をつけます



5-2

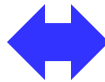
- ・お腹に軽く力を入れた状態を保ちながら、肘をおしり側に引きながら天井へ向けます
- ・胸をしっかり捻るように意識します

□6. フロントブリッジ:10秒×3~5セット/1回



6-1

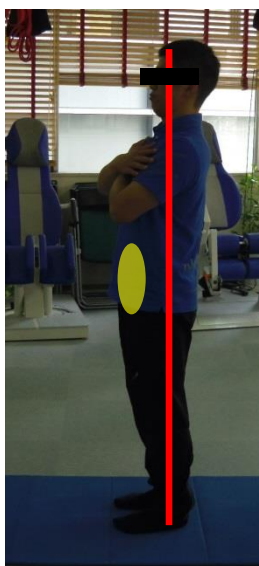
- ・うつぶせに寝た状態から両ヒジを立てます
- ・おへそを背中に近づけるようにお腹に軽く力を入れたまま、お腹を浮かせます
- ・背中が反らないように注意します
- ・次の運動が難しければ、この運動だけで構いません



6-2

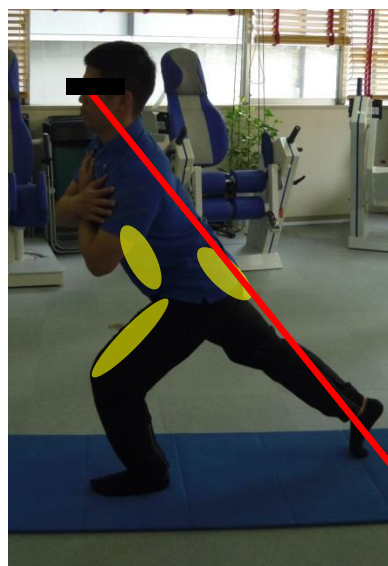
- ・6-1の姿勢から、おへそを背中に近づけるようにお腹に軽く力を入れたまま、膝を持ち上げて浮かせます
- ・体をできるだけ、一直線に保ちます
- ・背中がそらないように注意します

□7. フォワードランジ:各左右5回/1日



7-1

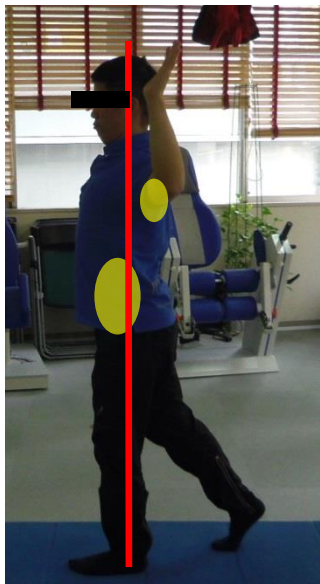
- ・立った姿勢を整えて、両手を胸の前で組みます
- ・お腹に軽く力を入れた状態を保ちます



7-2

- ・片脚を前方に踏み込みます
- ・姿勢を5秒程、キープして戻ります
- ・お腹に軽く力を入れた状態を保ちます

□8. 片脚立ちで、体を前に傾ける運動:各左右3回／1日



8-1

- ・立った姿勢を整えて、胸をはり両手を写真のように開きます
- ・片方の足に体重を多くかけるようにします
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます



8-2

- ・8-1の姿勢から、体重のかかっていない片方の足を後ろに滑らせながら、体を前方に傾けます
- ・背中が反ったり、丸くならないようにします
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます

□9. サイドブリッジ:各左右3回／1日



9-1

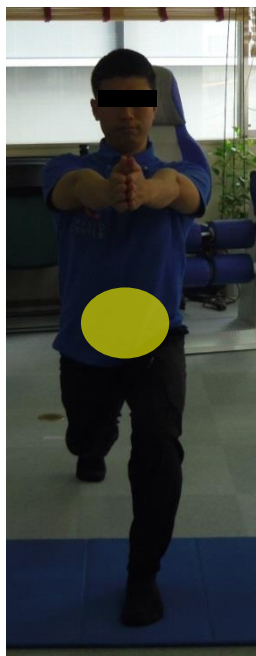
- ・立った姿勢を整えて、お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます
- ・片脚を持ち上げます
- ・体が傾かないようにしてください



9-2

- ・11-1の姿勢から、持ち上げた足を外側に踏み込み、3秒保ちます
- ・背中が反ったり、丸くならないようにします
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます

□10. 踏み込みから捻りの運動:各左右5回/1日



10-1

- ・立った姿勢を整から、片脚を前方に出して、両手を合わせます
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます



10-2

- ・10-1の姿勢から、両手を左右に大きく捻ります。左右交互に1度捻ったら、元の姿勢に戻り、もう一方の足を前に出します
- ・捻りの最中に体が傾かないように注意します
- ・正面を向いたまま行います
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます

11. 片脚立ちの運動:各左右5回/1日



11-1

- ・立った姿勢を整えて、両手を胸の前で組みます
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます



11-2

- ・11-1の姿勢から、片方の足をおへその高さまで持ち上げます
- ・姿勢をたもったまま5秒保ちます
- ・左右交互に行います
- ・体を真っ直ぐに保ちます
- ・お腹に**軽く**力を入れた状態を保ちます

終わりに

ケガを予防して、良いパフォーマンスでプレイするには、自分自身で体の管理を行う事が大変重要です。運動の方法など、不明な点があればご連絡ください。

理学療法士 津田泰志