

体幹のトレーニング

① なぜ体幹・腹筋のトレーニングが必要か？

体の構造上、お腹まわりは腰椎（背骨）しか骨はなく、その前は内臓・筋肉などで不安定な状態です



お腹の上下は肋骨や骨盤があり、比較的骨の構造として安定しています

運動するときには不安定な場所に力が加わると、さらに不安定となり痛みが生じやすくなります

競泳選手で一番痛みが多い場所は腰痛！

腹筋、特にインナーマッスルを働かせることにより、腹圧を高め、腰・お腹まわりを安定させ腰痛の発生を予防することが大事です

② 腰痛について

- ・体の曲げ伸ばし（腰椎の屈曲・伸展）を繰り返していると、骨（腰椎）・まわりの筋肉に負担がかかり、腰痛が発生しやすくなります



バタフライ・平泳ぎなどで、腰部の過度な曲げ伸ばしを繰り返すと、腰痛が発生しやすくなります

- ・背筋が過剰に働き、腹筋が弱いと、腰を過度に反った姿勢となります
腰の周り（後ろ）の筋肉がいつも過剰に働いていると、筋・筋膜性の腰痛となります
腰を反ったストリームライン、泳ぐ姿勢となる場合は注意が必要です



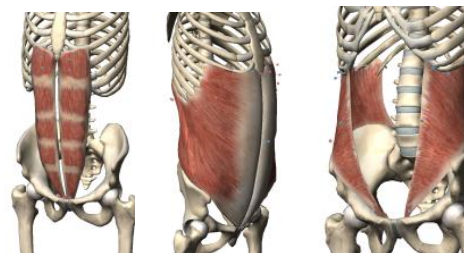
- ① 背筋の過剰な活動や腹筋の低下によって腰を反った姿勢になりやすい
- ② 腰が反った姿勢は腰痛になりやすい

③ 腹筋について

- ・腹筋と聞くとお腹の前にある 6～8 個に割れた腹筋（腹直筋）を思い浮かべる人が多いと思います
- ・腹筋と呼ばれるものにはいくつもの筋肉がありそれぞれが違った役割を持っています

※アウターマッスル

体を曲げる、捻るなど大きく動かすときに働く筋体の表面から見やすい外側にある筋肉



腹直筋

外腹斜筋

内腹斜筋

※インナーマッスル

身体の奥の方（深層）にある筋肉

腹圧を高め、お腹まわりを安定させる、コルセットのような役割をする筋肉



腹横筋

インナーマッスルをしっかり働かせると、腹圧が高まり、お腹周りが安定して、腰痛になりにくくなります

体幹のトレーニング

腹筋のトレーニングについて

①ドローイン、腹圧を高める

腹横筋などのインナーマッスルを働かせると、お腹を内側に引きこむように働くため、腹圧が高まります

腹圧が高まると、腹部・腰部周囲が安定します
腹横筋などインナーマッスルを、お腹を引き込むように働かせることをドローインといいます



- ・仰向けになり、膝を曲げ、足底を床につける
- ・息を吐きながら、お腹をへこますようにして腹圧を高める
- ・腰の部分の床に押し付けるように力を入れる



- ・膝を曲げた状態で十分できるようになれば、膝を伸ばした姿勢やストリームラインの姿勢でできるようになります

②シットアップ

一番基本的な腹筋のトレーニング

腹直筋が主に働く

- ・仰向けになり、膝を曲げ、足底を床につける
- ・手を頭の後ろで組み、頭を上げ、脇をしめた姿勢から行う



- ・反動をつけずに、へそを見るように、背中を丸めながら、ゆっくりと起き上がる

- ・両肘が両膝に触れるまでしっかりと起き上がる
- ・この時足裏が床から離れないように行う
- ・足が床から離れてしまう場合は、股関節を曲げる筋肉を使おうとしていることが多い



自力で起き上がれない場合は、

- ・手を胸の前で組んだ姿勢



- ・手を太ももの上に乗せた姿勢からでも良い



- ・十分できない場合は足を固定して行っても良い

- ・股関節、膝関節を 90 度に曲げ、両脚を空中で固定した状態で行うと、股関節を曲げる筋肉が働きにくくなるため、腹筋に対する負荷が上がります

③クロスシットアップ

外腹斜筋と反対側の内腹斜筋が働く

- ・仰向けになり、膝を曲げ、足底を床につける
- ・手を頭の後ろで組み、頭を上げ、脇をしめた姿勢から行う
- ・反動をつけずに、へそを見るように、背中を丸めながら、右肘を左膝につけるように、ゆっくりと起き上がる

- 体を横に倒すのではなく、頭がなるべくぶれないように、上半身を少し捻るように起き上がる
- この時足裏が床から離れないように行う



④サイドシットアップ

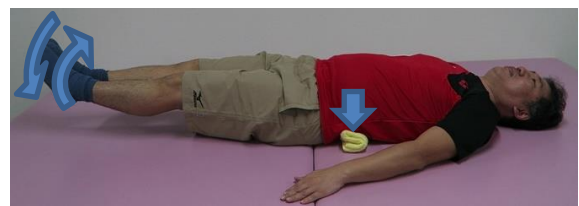
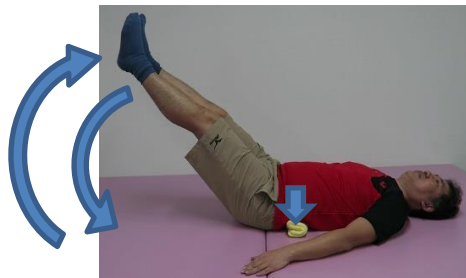
- 同側の外腹斜筋と内腹斜筋が働く
- 足底を床につけ、膝を曲げた状態から、片方の膝を開き、体も膝を倒した方向に少し開く
- 手を頭の後で組み、頭を上げ、脇をしめた姿勢から行う



- 反動をつけずに、背中を丸めながら、右肘を右膝につけるように、ゆっくりと起き上がる
- まっすぐ起き上がるのではなく、体を横に曲げるように力を入れながら起き上がる
- この時足裏が床から離れないように行う

⑤レッグレイズ (足挙げ腹筋)

- 腹筋全体、特に下部腹筋が働く
- 仰向けになり、両手は体の横に置く
- 膝を伸ばしたまま、ゆっくりと両脚を床から挙げる
- この時腰は反らないように、できれば腰の部分を床に押し付けるようにしておく (タオルなどを置いて押し付けるようにするとわかりやすい)
- 腰を反ってしまう場合は、腹筋ではなく、股関節を曲げる筋肉を使っている場合が多いので、効果的なトレーニングとならず、腰を痛めてしまう可能性があります
- 脚を挙げたら、ゆっくりと下方へ下ろしていきます
- この時も腰を反らないように注意しましょう
- 床に下す手前で止めて、再度挙げます
- 床面ぎりぎりまで下ろすと負荷は高くなります
- 両脚を挙げるのが難しければ片脚で行いましょう



体幹と下肢のトレーニング

①側臥位脚挙げ（外転）

- ・横向きで指先からつま先まで一直線になるように横向きとなります
- ・お腹をへこませるように力を入れ（ドローインした状態）ながら、上の脚を挙げます



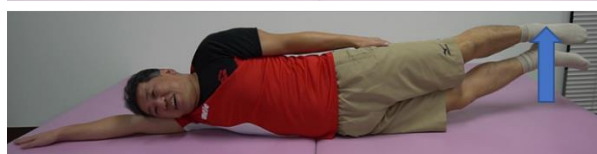
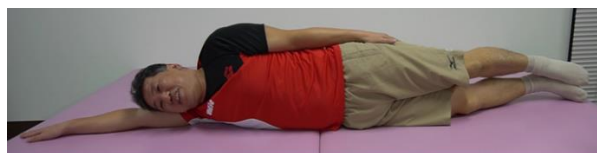
②側臥位脚挙げ（内転）

- ・横向きで指先からつま先まで一直線になるように横向きとなります
- ・上の脚を後（前）に少しずらします
- ・お腹をへこませるように力を入れ（ドローインした状態）ながら、下の脚を挙げます



③側臥位脚挙げ（両脚）

- ・横向きで指先からつま先まで一直線になるように横向きとなります
- ・お腹をへこませるように力を入れ（ドローインした状態）ながら、両脚を挙げます



①・②・③ともに

- ・横を向いたまま、脚が前や後に動かないようにまっすぐ挙げましょう
- ・体が前や後に傾かないように、腰が引けて「く」の字に曲がらないようにしましょう

④側臥位 バタ足

- ・横向きで両手・脚を一直線になるように伸ばします
- ・お腹をへこませるように力を入れ（ドローインした状態）、両脚を少し挙げます
- ・その状態を保持したまま、バタ足を行います



- ・脚を挙げるとき腰を反らせたり、くの字に曲がらないようにしましょう
- ・骨盤、体幹を捻らないこと

⑤サイドブリッジ・外転

- ・横向きで、肩の下に肘を着き、肩・股・足が一直線となるように肘と足で支えます（膝を曲げて膝で支えても良いです）
- ・お腹を凹ませるようにドローインしましょう
- ・体が前や後に傾かないように、お尻が引けて、「く」の字に曲がらないようにしましょう
- ・前から見て、下側の肩・股・足が一直線になるように、お尻が下がらないようにしましょう
- ・下の足で支えて上の脚を上・下しましょう（脚を開いたり閉じたり）



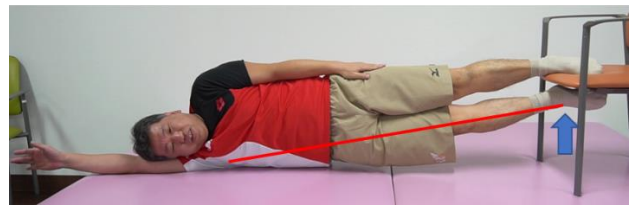
⑥サイドブリッジ・内転

- ・横向きで、肩の下に肘を着き、肩・股・足が一直線となるように肘と足で支えます
(膝を曲げて膝で支えても良いです)
- ・お腹を凹ませるようにドローインしましょう
- ・体が前や後に傾かないように、お尻が引けて、「く」の字に曲がらないようにしましょう
- ・前から見て、下側の肩・股・足が一直線になるように、お尻が下がらないようにしましょう
- ・上の足で支えて、下の脚を上へ挙げます
- ・下につかないように、上下しましょう



⑦側臥位・内転

- ・横向きで、肩の下に肘を着き、肩・股・足が一直線となるようにし、上の足を台の上に乗せます
- ・お腹を凹ませるようにドローインしましょう
- ・体が前や後に傾かないように、お尻が引けて、「く」の字に曲がらないようにしましょう
- ・上の足で支えるようにして、体全体を持ち上げ、下の足を上の足に引き上げます
- ・前から見て、下側の肩・股・足が一直線になるように、お尻が下がらないようにしましょう



⑧サイドブリッジ 下肢前後 (上・下側)

- ・横向きで、肩の下に肘を着き、肩・股・足が一直線となるように肘と足で支えます
- ・お腹を凹ませるようにドローインしましょう
- ・体が前や後に傾かないように、お尻が引けて、「く」の字に曲がらないようにしましょう
- ・下の足で支えて、上の足を前後に動かします
- ・上の足で支えて、下の脚を前後に動かします

