

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



# スマイル通信

2018年1月号  
vol.97



## 正しい筋トレの知識を学ぶ 体幹トレーニングの嘘、ホント!?



体幹トレーニングは、今や筋トレの代名詞とも言える存在となりました。残念ながら、誤解の多いトレーニング法となっているのも事実です。

### 体幹を鍛えるとどうなるのか？

体幹とは、背骨と骨盤を支えている、胸からお尻までの筋肉すべてを言います。手足、頭、首以外ということになりますね。また、体幹は家を支える柱のような存在で、体をガッチリと安定させる役割があります。

体幹を鍛えることで、

- ・背筋が伸びて姿勢が綺麗になる
- ・歩く、走るなどの動作が速くなる
- ・腰痛を予防する
- ・代謝をアップさせる

などの効果があります。反対に体幹が弱ると、姿勢が悪くなり、すべての動作が遅くなります。

### 体幹トレーニングの導入

体幹は、姿勢のみならず、すべての日常生活やスポーツ動作に大きな影響を与えています。そこで体幹トレーニングが登場します。

よく知られているのが、床に肘をつき、爪先立ちで体を一直線にする「プランク」というトレーニング法です。（冒頭の写真）

このプランクは、腰痛や膝痛を改善したという発表もあるくらい、体幹を効果的に鍛えることで有名です。

ところが、1つだけのトレーニングに頼るのは危険です。なぜならば、トレーニングには特異性というものがあり、効果も限定的になるからです。

体幹トレーニングの代表格「プランク」は確かに効果的ですが、問題は体を動かさずにジッと静止しているところです。

- ・体が静止している時の体幹は鍛えられる
- ・体が動いている時の体幹は鍛えられないのです。

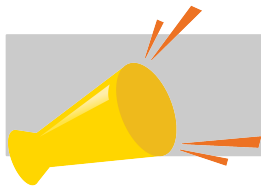
### 体幹トレーニングは発展させることが大切

ですから、ジッと静止している体幹トレーニングだけでなく、動く体幹トレーニングも加えて筋トレをするべきなのです。理由は簡単で、日常生活にしてもスポーツにしても、すべて体幹を使いながら体を動かしているからです。その動作にあった運動をすることがトレーニング成功の近道なのです。

動く体幹トレーニングとして、しゃがみ込み運動をする「スクワット」、背筋を鍛える「デッドリフト」と、代表的な筋トレがあります。なんだ、それって知っている！となりますが、大切なことは運動のフォームです。運動フォーム1つで効果は雲泥の差が生まれます。

裏面へどうぞ





# 動く体幹トレーニングの基礎

## 動く体幹トレーニングのやり方 基礎編「壁でデッドリフト」



### 運動方法

- 1) 壁を背にして、背筋を伸ばして立ちます。
- 2) 両足を壁から30センチほど前方に移動させます。
- 3) お尻を壁に当てて、息を吸いながら、上半身だけを前に倒します（お辞儀をします）
- 4) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
- 5) 3)～4)を10回繰り返します

運動動画がご覧いただけます  
QRコード >>>



## 動く体幹トレーニングのやり方 「片足デッドリフト」



### 運動方法

- 1) 腰の幅に足を開き、背筋を伸ばして立ちます。
  - 2) 息を吸いながら、片足を後ろに伸ばし、上半身だけを前に倒します（お辞儀をします）
  - 3) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
  - 4) 反対の足も3)～4)を繰り返します
  - 5) 左右交互で5回ずつ行います
- ※ 姿勢が崩れたら即、両足立ちになります（転倒の恐れがあります）

運動動画がご覧いただけます  
QRコード >>>



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索！



Amazonで  
「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！