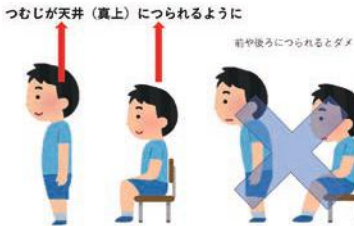


part 3 体幹の理解から パフォーマンス向上まで

体幹トレーニングをパフォーマンスにつなげる

エロンゲーション姿勢とは※



Part1 では手足を動かすより先に体幹を安定させることの大切さ、Part2 ではエロンゲーション姿勢※、腹横筋トレーニングを紹介しました。

今回は今までのことを踏まえ、パフォーマンス向上につながるトレーニングを紹介します。

ではどのような意識が必要なのか？動き方や確認するポイントをお伝えします。

自分で意識が持てるようになったら、チームメイトにも指導できるよう、しっかりと理解していきましょう。

トレーニング中に意識するポイント

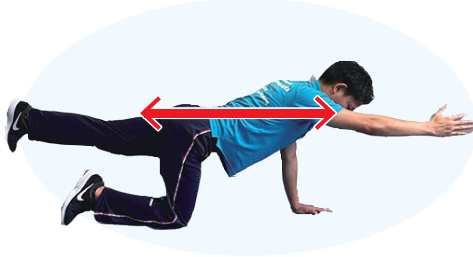
エロンゲーション姿勢をキープしたままトレーニング

まず良い姿勢を作ります。その状態で自分の胸の骨と恥骨またはおへそに手を当てます。この2点の距離が伸びたり縮んだりしないようにトレーニングしてみましょう。スクワットを例に挙げると、下の画像の「良い姿勢でのスクワット」をイメージしてください。また、腰が反りすぎると、胸とおへその距離は伸びた状態になり、反対に背中が丸まりすぎると、胸とおへその距離は縮んだ状態になりますので、注意してください。



2点の距離が変わらないようにトレーニングをやってみよう

ダイアゴナル



ジャンプ



プッシュアップ



ラン



ストップ
(前後左右)



※各エクササイズ動画が
QRコードから
ご覧いただけます。



効率よくパフォーマンスを上げるためのポイント

～腹筋のトレーニングは最後に行う～

なぜなら、スクワットやランジ、腕立て伏せなどのトレーニングの際にも姿勢保持のために体幹の筋肉が働いているからです。先に上体起こしやプランクなどのトレーニングで、体幹の筋肉を疲労させてしまうと、下半身や上半身のトレーニングが正しいフォームで行なえず、目的としている筋肉に効果的に刺激を与えられなくなります。また、疲労による不良姿勢は腰痛につながる恐れがあるため、体幹トレーニングは必ずセッションの最後に行いましょう。

医療法人 南川整形外科病院

日本整形外科学会認定研修施設 日本手外科学会認定研修施設



診療日

【午前】9:00～12:00(受付時間 8:00～12:00)
【午後】14:00～17:30(受付時間 13:00～17:30)

休診日

日曜・祝日 ※救急の場合を除く

診療科目／整形外科、スポーツ整形外科、リハビリテーション科
形成外科、リウマチ科

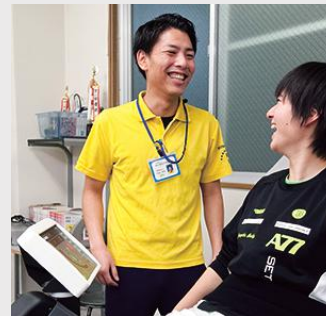
☎092-891-1234

南川整形外科

検索



体幹の専門性を追求し広めたい



理学療法士 今林昇吾

専門分野

脊柱骨盤帯の病態解剖および理学療法 骨盤底筋群・産前産後の理学療法 膝前十字靭帯損傷後の理学療法

所属

南川整形外科病院
リハビリテーション部
外来班リーダー
スポーツ医科学研究所所属

理学療法士として脊柱骨盤帯の病態解剖、臨床運動学、保存療法最新のエビデンス、世界のガイドラインを学ぶ。現在は女性の健康に関する分野の他、脊柱骨盤帯触診、mobilization・stabilizationのスペシャリストを目指し活動している。