

# 体幹の鍛え方。

インテルへの移籍を果たした日本代表DF長友佑都など、多くの一流選手が取り入れる体幹トレーニング。その理論と実践を、日本代表FW岡崎慎司を育てたフィジカルアドバイザー、杉本龍勇氏にわかりやすく解説してもらった。

監修／杉本龍勇(法政大学経済学部教授／湘南ベルマーレトップチーム フィジカルアドバイザー)  
取材・構成／池田 孝

アドバイザー 杉本龍勇 Tatsuo Sugimoto

1970年、静岡県生まれ。法政大学経済学部教授。現役時代は日本短距離界を代表するランナーの1人で、92年バルセロナ五輪では4×100mリレーで6位に入賞した。03年に浜松大学陸上部監督に就任し、長谷川健太監督(当時)率いる同大学サッカー部フィジカルアドバイザーを兼任。05年から清水のフィジカルアドバイザーを務め、岡崎慎司らを指導した。11年より湘南トップチームのフィジカルアドバイザーとして活動する。



DF **Yuto Nagatomo**

長友佑都 (インテル)

良い体幹がポジティブな発想を生む

海外でプレーする2人の日本代表の体幹を解説!

FW **Shinji Okazaki**

岡崎慎司 (シュツットガルト)

体幹強化が成長を続ける原動力に

清水入団当初の彼は、「体の使い方」を知らない選手でした。そこで私は彼の体に、気をつけの姿勢と正しい歩き方を覚え込ませ、体幹トレーニングなどの反復により体の軸の安定化を目指しました。その効果が強く表れたのは

当たりの場面。少々の接触では倒れなくなりましたね。いま彼が選手としてますます成長しているのは、アドバイスを受け止める素直な心と、長期間トレーニングを繰り返すしつこさがあったおかげだと、私は考えています。

**Q** そもそも「体幹」ってなんですか？

**A** 腹筋と背筋の360度。良い姿勢を司る大切な部位です

みぞおちから恥骨まで、つまり腹筋と背筋を囲む360度が、いわゆる「体幹」です。体幹は体全体の姿勢を司る大切な部位ですが、日本では「体幹＝腹筋」というイメージが根強いのが現状です。しかし、我われ東洋人は体の裏側の筋力が比較的弱く、腹筋だけを強

化しても正しいバランスは得られません。とりわけ、いまの日本では子供の筋力低下が引き起こす姿勢の悪さが問題になっています。この環境の中で育った高校生が体幹トレーニングに取り組む際には、腹筋と同じように背筋の役割にも注目してもらいたいですね。

**Q** 体幹を鍛えるとサッカーかうまくなりますか？

**A** すべてのプレーが確実に上達。学校の成績アップも狙えます

体幹を鍛えれば、アスリートの全パフォーマンスが確実にアップします。サッカー選手なら、キック、トラップ、当たり負けしない強さ、スタミナ、視野の広さなど、あらゆる面で上達を感じられるはず。ポイントは良い姿勢を保つこと。ロナウドやメッシをは

じめ、世界の一流選手に背中曲った選手はいませんか？ もちろん長友選手もそう。姿勢が良くなれば、取り込む酸素量が増えて脳が活性化するので、プレーのインテリジェンスも向上します。良い姿勢は眠気を寄せつけませんから、学校の成績アップも狙えますよ。

- 1 基本トレーニングで筋力をアップ
- 2 体幹の筋肉を意識して良い姿勢をキープ
- 3 プレー中も常に良い姿勢をキープ

使っている筋肉と体の動きを意識しながらトレーニングを行いましょう。徐々に頭と体が無意識のフィーリングでつながっていきます。何よりも最高のトレーニングは「継続」です。まずは1日5分、自分の生活リズムの中で無理なく続けられる時間を見つけてくだ

さい。練習後でも、自宅でテレビを見ているときでもかまいません。「動きにキレがない」と感じる試合前などに、1、2分だけ体幹トレーニングを行うのも効果的です。体幹の使い方を意識つけることで、いつものパフォーマンスを取り戻すきっかけになります。

## 実践 体幹トレーニング

やった分だけ効果が見える体幹トレーニング。まずは1日5分、毎日続けてみよう。使っている部位を意識して、呼吸を止めずに繰り返すことが、体幹トレーニングの鉄則だ。

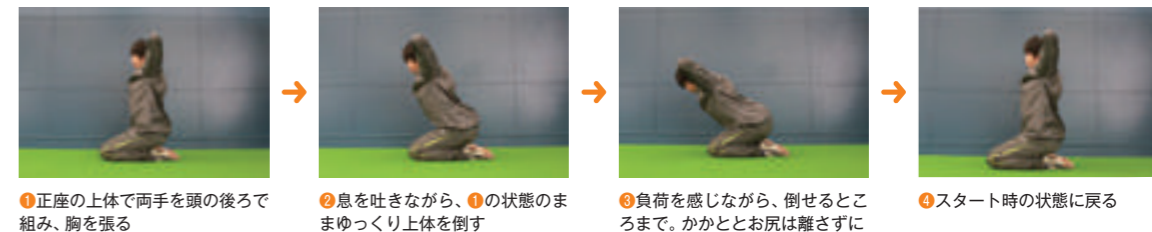
基本1 クランチ 20回×2～3セット

POINT 仰向けになり両手を頭の後ろで組みます。膝の内側を合わせた状態で三角形を作り、足首は約90度。つま先は上向きを意識します。下半身のフォームを維持したまま、反動をつけずに上体を素早く起こし、もとの状態に戻ります。



基本2 背筋 20回×2～3セット

POINT 正座の状態、両手を頭の後ろで組みます。胸を張り、みぞおちを突き出す意識でゆっくり上体を倒します。お尻とかかとを離さないように、ゆっくりもとの状態に戻ります。膝の悪い人は椅子に腰をかけた状態で行いましょう。



応用1 ロールスタビライゼーション 5往復×2～3セット

POINT 仰向けになり頭の上に伸ばした両手をクロスさせます。つま先を上に向け、足と肩甲骨をやや浮かせた状態のまま、体幹の筋肉を使い、真横にゆっくり反転。もう一度最初の状態に戻ります。逆側も同じ要領で行い1往復です。

