体幹の鍛え方。

第3回

まずは30秒から！ 一人で簡単にできるトレーニング

注目度が高まる「体幹トレーニング」の考え方とトレーニング方法をわかりやすく解説するこのコーナー。
今回は、家や練習前に、簡単にできる体幹トレーニングの基礎を取り上げる。

監修／杉本龍勇（法政大学経済学部教授）
取材・構成／原田大輔（SCエディトリアル）

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一人で、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、湘南でもトップチームのフィジカルアドバイザーとして活動した。

鍛えた腹筋や背筋を生かすための体幹強化 正しい姿勢を心がけよう

練習や試合中に、自分の姿勢を意識したことはありますか？

そもそも何のために腹筋や背筋を使うのか。それは姿勢を保つためにある。いくら腹筋や背筋を鍛えても、その筋肉を生かすことができなければ、100回、1000回とトレーニングしたところで効果は生まれない。正しい姿勢を身につけてこそ、鍛えた腹筋や背筋も生きてくる。その姿勢を維持することこそが、体幹トレーニングの基礎なのだ。

シュツットガルトの岡崎慎司が、オフに体幹を強化したことで、ブンデスリーガ開幕戦で難しい体勢からゴールを決めたのは周知の事実だ。体幹が強くなれば対人プレーで当たり負けしないだけでなく、バランス感覚も養われ、あらゆる場面でそれまでとは異なるパフォーマンスができることだろう。試合中に疲れてきたときこそ姿勢を意識してほしい。正しい姿勢を保つことが、パフォーマンスの向上、維持につながるのだ。

また、体幹は、腹筋や背筋とは違って鍛えても効果を感じにくい側面もある。それだけに、姿勢を保つという目的を見失わずにトレーニングを続けてほしい。今回は一人でできる体幹トレーニングの基礎を紹介する。続けていけば、そのうち自分の体型の変化に気がつくはず。継続は力なり――この言葉を信じて続けてもらいたい。

TRAINING 1

まずは30秒からスタート 両肘を立て姿勢をキープする！

正しい姿勢
腕と足で身体を支えるのではなく、お尻の筋肉に力を入れ、正しい姿勢を保つ。足首は90度を維持する

上から見た姿勢
肩幅は狭すぎず、広すぎず、足幅と肘の位置が同ラインになるように揃える。腰が反らないのもポイント

前から見た姿勢
写真でも分かるように、お尻が上下に反らないように注意。また、腕は垂直に降りてくる状態をキープする

下から見た姿勢
手が顔の真下にくるように。また、下から見ると肩幅と両足の幅が揃っていることもよくわかる

体幹を鍛えるには、正しい姿勢を保つのが一番の近道です。今回は、家でもできる最も基本となるトレーニングを紹介しましょう。地面に両肘を立て、肘と足で身体全体を支えるように姿勢を維持してください。このとき大切なのが、腕と足だけで身体を支えようとするのではなく、大殿筋に力を入れること。そうすると、自然と腹筋や背筋も使い体勢をキープしようとする力が働くことでしょう。体幹トレーニングは無理せず、毎日続けることが重要です。最初は30秒からスタートし、慣れてきたら時間を徐々に増やしていってください。

TRAINING 2

片肘を立て全身で姿勢を保つ 左右バランスよく取り組もう！

正しい姿勢
少しだけ腰の位置を上げ、お尻を動かさないように注意。肘と肩も垂直になるように気をつけよう

上から見た姿勢
肩から足までが一直線のラインを描いていることがわかるだろう。腰が引けないように状態をキープ

前から見た姿勢
写真を見ると、右肩と左肩の位置が綺麗にそろっていることがわかる。胸を張るのもポイントの1つ

下から見た姿勢
頭から足、左右の肩と、クロスするラインがそれぞれ一直線になるように体勢を保とう

続いて紹介するのは、片肘を地面につき、両足を揃えて身体を支えるトレーニングです。肘を垂直に降ろし、胸を張ってください。腰は引けないように注意して、少し上へ持ち上がっているくらいの状態をキープしましょう。そのとき、上から見た写真のように、肩から足までが一直線になっているのが理想です。そして、お尻の位置を動かさないように状態を保ってください。これも30秒くらいから始め、左右それぞれを1セットとして行ってください。最初は手が痛くなるかもしれませんが、コツをつかめば痛くなくなるはずです。