

体幹の鍛え方。

第4回

基礎ができたなら次は応用。動きを加えたトレーニング

すべての動作の基礎となる「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。今回は、第3回で紹介した基礎トレーニングに動きや負荷をかけた応用を紹介する。

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。

TRAINING 1

基礎のうつ伏せ姿勢に様々な動きを加える

応用は、うつ伏せの基本姿勢ができるようになってから取り組もう。意識としては両手両足で支えていたものを外す感覚です。一生懸命、手足を上げるのではなく、あくまでも外す意識。その際、伸ばした手足は先まで綺麗に伸ばすことを心がけてください。まずは片手や片足など、どこか一カ所を外すことから始め、最終的に片手、片足を同時に外す動作を、各箇所5回を目安に目指してください。その後は、足に動きを加えるトレーニング。腰を一定に保つだけでなく、足首を伸ばす、90度にするなど、細部にまで意識を集中してください。



基本姿勢から足を上げる

片足を上げる際、体が一直線になっていることを確認。腰の位置も一定に



基本姿勢から手を上げる

意識としては支えていたものを外す感じ。手足ともに左右交互に行う



片手、片足を上げる

例では左手と右足を上げています。指先とつま先に意識を集中して伸ばす



正面から見た姿勢

肩のラインが一直線になっている。また、腰が浮いていないことも分かる



基本姿勢から足を上げる

うつ伏せの基本姿勢から、足に動きを加える。ゆっくりと左右5回を目標に



足を身体に引き寄せる

膝を引き寄せた際、腰の位置が上下したり、ブレないように注意しよう



上から見た動き①

足を伸ばした際はつま先も伸ばし、膝を寄せた際は足首を90度にする



上から見た動き②

ゆっくりとした動きによる単純動作。体の隅々に意識を集中し確認しよう

TRAINING 2

横向きの体勢から足や手を上げる

横向きの基本姿勢に動きを加えたトレーニングです。体を支えている下の部分は動かさず、まずは足を開脚しましょう。最初は高く上げられなくてもいいので、少しずつ角度をつけていってください。このとき、腰の上下によって足を上げてしまったり、体幹トレーニングにならないので注意。あくまで腰は動かさず、足を上げることを強く意識してください。さらなる応用は、上になっている手足を伸ばし、次に膝を体に引き寄せる動作。これができるようになれば、プレー中に自分の体に起こった変化を感じることができるはずです。



基本姿勢から足を上げる

横向きの基本姿勢から上になっている足をゆっくりと上に開脚していく



上げた足をキープする

最初は開脚する角度が狭くてもOK。腰が前後左右しないように注意する



戻るときも姿勢はキープ

足を戻す際もゆっくりと。1セット5回を目安に左右を変えて鍛えよう



横向きの基本姿勢から

横向きの姿勢から手足を同時に動かしていく。腰がぶれないように注意。



足と手を同時に伸ばす

足ができたら、今度は手。手足ともに伸ばし、一直線になるように意識する



足を身体に引き寄せる

伸ばした手を戻すと同時に、タイミングを合わせ、膝を体に引き寄せる



上から見た動き①

上から見ても一直線になっていることが分かる。先まで神経を集中しよう



上から見た動き②

戻す際も手は真っ直ぐに。下の部分はあくまで支えている感覚が大事