# ミーティングリポート

10月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、「現場でのトレーニングの実際」というテーマで、体幹トレーニング方法についてお話し、参加者の皆様と一緒に体を動かしました。

＜トレーニング紹介＞

今回は腹筋のトレーニングをメインに行いました。腹筋の使い方のコツをつかもう！ということで、様々なメニューを行いましたので、紹介します。

○スロー腹筋・足上げスロー腹筋：

長座をして手を前にならえの姿勢から、ゆっくり等速に背骨を1つずつ床につけていくように上体を下ろします。上体を下ろしていく時に、第5腰椎から順番に背骨をつけられますか。

腰椎が床に着くまでに足が浮いたりするような場合は、股関節に問題があります。腰椎が着いた後、震えが出たりする場合は腰椎や胸椎に問題が出ています。

起き上がるときも頚椎、胸椎、腰椎の順番に床から離れるように動かします。上がる時に反動がついてしまう場合は胸椎に問題があり、腰椎が起き上がる際に震えが出る場合は胸椎、股関節に問題があります。

スピードを上げるとごまかすことができ、なんとなくできるようになります。その為、できるだけゆっくりと等速で行い、すべてのポジションで力が入るのかということを確認しましょう。

足上げスロー腹筋も同様に行います。両手はバンザイをし、仰向けに寝転がります。足をゆっくりと上げていき、足がバンザイした手に着くところまで動かし、そこからゆっくりと足を元の位置に戻していきます。スロー腹筋と同じように、できるだけゆっくりと等速で行いましょう。

○起き上がり：

仰向けの姿勢で膝を抱えます。そこから足を振り下ろし、両足が地面に着いた時に腹筋を使って起き上がります。反動を使って行っても構いません。出来れば足をそろえ、膝が内に入らないように起き上がりましょう。

できるようになれば立ちあがった際にジャンプをしましょう。真上にジャンプをすることができるでしょうか。後方にジャンプをしてしまう方は大腿四頭筋をメインとして使っています。ハムストリングスを使って起き上がれるようにしましょう。

○背倒立：

仰向けの姿勢から脚を上げていき、胸から足までが地面に対して垂直になるように上げていきます。はじめはパートナーが足を支え、少し足を上に引き上げるようにすることで足を真直ぐに上げます。胸の軸を作れているかに関わります。胸椎の動きに問題がある場合は、はじめは難しいです。胸椎の動きを出す為に、4つんばいから背中を丸めて反らす体操を行います。胸椎の動きが出ることで、胸の軸を取れるようになります。

○開脚スロー腹筋：

上記にあるスロー腹筋と同様に、座位で開脚した姿勢からスロー腹筋を行います。開脚をしたまま上体をゆっくりと下ろしていき、ゆっくりと上げていきます。足上げスロー腹筋の様に、仰向けの姿勢で開脚をし、開脚したまま足を上げていき、バンザイしている手に足が着いたところから、元の姿勢に戻っていきます。開脚の角度が狭くならないように注意しましょう。

腹筋をうまく使うことができていないと、起き上がることが難しくなります。股関節や足首などの可動域や体幹の動きの問題ということも考えられます。

○スタビライゼーション：

両肘と両足の4点で体を支えます。胸と腹に軸が有り、そこをつなげることが大事です。骨盤の前傾や後傾が出ないように、姿勢に注意しましょう。

今回はパートナーにより上下左右への力を加えました。その中で胸と腹のつながりがあると、姿勢を崩すことなく支えることができます。

**参加者：指導者１名、理学療法士７名、治療家１名、学生１名　　合計１０名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成27年12月7日 「懇親会」