トレーニングらいふ

体幹の動的バランス腹筋

まずゆっくりした動作から

前回の「固定力」の腹筋はいかがでしたか？ 体幹による固定点（スタビリティ）によって手足の動き（モビリティ）が高まります。今回は体幹の動的バランス腹筋を行いましょう。体幹が安定することで股関節のモビリティが高まり、股関節を屈曲・伸展するトレーニングです。固定点を決めて機能的に腹圧を高め、腹部・腰部を固定することで足を曲げ伸ばしする中でもバランスを保つことが出来るようになります。ではやってみましょう。

両膝を出来るだけ身体に近づけて脚を浮かせます＝写真①。下腹部を意識して腹式呼吸をします。身体を1点で支える感覚が出てきます。そのままバランスを保ち、膝を伸ばすのと同時に両手を広げてバランスを取ります。上体は丸まりすぎたり反りすぎたりしないようにしましょう＝同②。ニュートラルな姿勢を保持しながら脚を曲げ伸ばしすることが出来ますか？

機能的に優れている人は、上平身がほとんど後ろに倒れない状態（水平から60度から80度）で、脚を地面と水平まで伸ばせます＝同②。機能的でない人ほど脚を伸ばすのと同時にバランスが崩れ後ろに倒れていきます（30度以下に倒れる人は問題です＝同③）。

どうでしたか？ 体幹チェックを行うことがトレーニングになります。定期的にチェックを行いトレーニングしましょう。腸腰筋の動き（調整力）と体幹の固定力があれば簡単に出来る動作です。しかし、実際にはなかなか身体を正しく動かせない人が多くみられます。体幹の筋力不足やバランス（姿勢）の崩れなど、体幹が定まらない状態で手足を動かしていると体幹部分のバランスが崩れ無駄な力や動き（代償運動）が出てきます。その結果、姿勢が崩れ、腰にストレスがかかります。

また大腿（だいたい）部の筋力優位で脚を挙げることで太もも前が痛くなるなどのことが起こります。正しく腹圧をかける為には腰部・股関節の体操を行い、バランスを整えた上で腹式呼吸を行いましょう。呼吸の改善を行うことで固定点が作りやすくなり、連動した力強く・スムーズな動きを獲得することが出来ます。

実際のスポーツ動作でうまく使えるようにまずはゆっくりとした動作から始め、質の高い動きを身につけましょう。問題のある方は専門家に相談してください。

（日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー）

①

②

③

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

平成26年（2014年）11月15日 京都新聞 夕刊 連載