

はじめに

家の人や先生に「姿勢がわるいから、背すじをのばしなさい」といわれたことはないかな？ いわれたときは、気をつけて正しい姿勢になるように背すじをピンとはったけど、すぐにつかれてふにやっと背中が丸まってしまった経験のある人がいるかもしれないね。

そうになってしまう原因は、「体幹」の筋肉の弱さにあるんだ。体幹とは、手足や頭、首をのぞいた胴の部分に、肩の関節や股関節をくわえた部分のこと。ブレない体をつくったり、スポーツなどで動き出したりするときに、体幹の筋肉は大切だよ。

このシリーズでは、あらゆる動作の基本となる体幹の筋肉をきたえる体幹トレーニングのやり方を解説しているんだ。1巻「背すじがシュッ！」では、正しい姿勢をたもつのに役立つ体幹トレーニングを紹介するよ。2巻「ブレずにピタッ！」では、いろいろな動作をしているときに必要なバランス能力を高めるのに役立つ体幹トレーニングを紹介。3巻「スポーツでキラッ！」では、さまざまなスポーツの動作に役立つ体幹トレーニングを紹介するよ。

スポーツがあまり得意ではない人も、もっとうまくなりたい人も、楽しくできるトレーニングだよ。この本を通して、みんなが体を動かす楽しさを体験してくれたらうれしいな。



澤木一貴 (SAWAKI GYM)

もくじ

はじめに 2
 この本の使い方 3
 はじめのよみかた! 体幹トレーニング 4
 ダイナミックストレッチ 6
 身につけよう! パワーポジション 9
 きみの今の体幹をチェック! 姿勢編 10
1巻 ソロ体幹トレ 11
 ① ベーシック鼻呼吸 12
 ② ベーシック鼻呼吸プラス 13
 ③ デッドバグ 14
 ④ キャットツイスト 16
 ⑤ オールフォーススタビリティ 18
 ⑥ クッションダウンアップ 20
 ⑦ タオルダウンアップ 21

⑧ ハーフニーリングタオルダウンアップ .. 22
 ⑨ バーティカルタオルバック 24
 ⑩ シットティングボウ 25
 おしえて体幹マン! 鼻呼吸のひみつ 26
2巻 ペア体幹トレ 27
 ① キープフリージング1 28
 ② キープフリージング2 29
 ③ ツイストタッチ 30
 ④ クッショントンネルスロー 31
 ⑤ シーソークッションスロー 34
 スタティックストレッチ 36
 トレーニングを組み立ててみよう!
全力体幹チャレンジ! 38
 さくいん 40

この本の使い方

本書で紹介しているトレーニング名の一部は、みんながやってみたくなるように、編集部でアレンジしました。

効果のあるところ

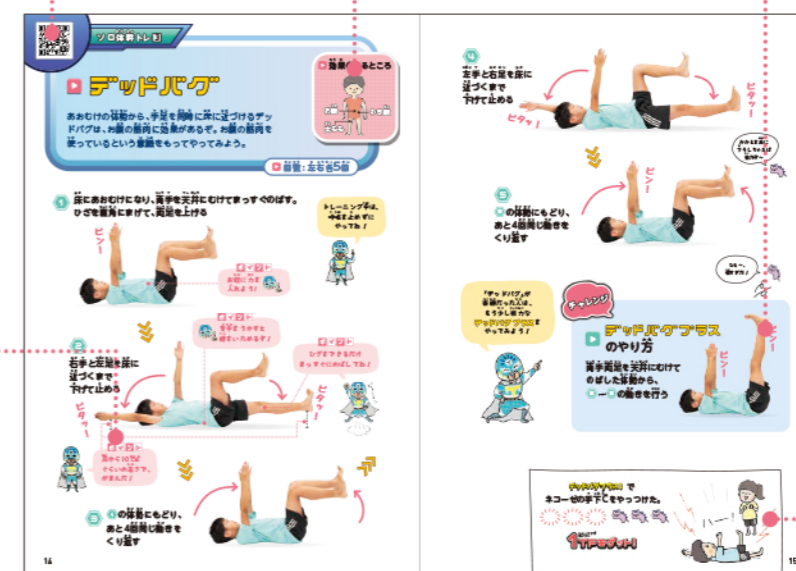
体のどの部分に効果があるのかをイラストで紹介します。

QRコード

トレーニング名の左上についているQRコードから、体幹トレーニングの動画を見ることができます。

ポイント

体幹トレーニングをするうえで気をつける点や、意識して行ってほしい点を解説します。



チャレンジ

メインの体幹トレーニングを発展させたトレーニングを紹介し、動きを少しかえたものや、負荷を強くしたものがああります。

でき敵とバトル!

体幹トレーニングをして、体幹を弱らせる敵をやっつけていくことで、ゲーム感覚で楽しくトレーニングを進めることができます。



この本をよく読んで、動画で動きを確認しながら安全にトレーニングを行おう! できるだけ、おとなの人に見てもらおう!

はじめよう!

体幹トレーニング

1 つぎは体育か…

2 最近なんだかお腹の調子がよくないんだよね

どうしたの?

そうかあ、じつは…

3 わたしも腰がいたくて…

本当は体育なんてやりたくないよ…

体育なんてズル休みしちゃいなよ~!

4 ダラッとしてなよ~!

5 ちょっとまった~!

そんな姿勢だから体が不調なんだ!

わたしは体幹マン! どうやらきみたちは「体幹」が弱いみたいだね

ねこ背 背中が丸まっている状態

そり腰 お腹が前につき出て、腰がそっている状態

6 ところで、たいかんってなに?

たいかん

7 体幹とは、手足や頭、首をのぞいた胸の部分に、肩の関節や股関節をくわえた部分をさすよ

8 姿勢がよく正しい立ち方に!

呼吸がしやすくなって、元気がいっぱいになる!

9 すごい!

10 ココが体幹!

11 筋力や体力がついてケガや病気をふせげる!

12 ムッ! 体幹の弱い人が大好きなわれらネコーゼ軍団がきみたちにとりついてるぞ!

13 すがたをあらわせ~

14 フライイングボディアタック!!

15 くそ~! 見つかってしまった~! われらネコーゼ軍団がふたりの姿勢をわるくさせて、弱らせようと思ったのに…

16 ネットーゼ

17 あ、こいつが原因か

18 わあ! なんだこれ?

19 さあ、体幹を強くしてこいつらをやっつけよう!



ダイナミックストレッチ



ダイナミックストレッチは、体を軽く動かしながら筋肉をのばす運動だよ。スムーズに動ける体をつくり、ケガをふせぐ効果があるんだ。体幹トレーニングをする前にしっかりとやろう！

バナナストレッチ (左右交互に3回ずつ)

1 手を組み、手のひらを天井にむけてまっすぐにのばす



2 のび切った状態のまま、体をゆっくりと横にたおし、わき腹をのばす



ムムッ！ストレッチを出したな？

ポイント

足は膝はばぐらに開こう！

イーグルストレッチ (左右交互に5回ずつ)

1 まっすぐに立つ



2 両手を前に出しながら右足を1歩前に出す



3 Yの形になるように両手を開きながら、鼻から大きく息をすいこむ



4 鼻から息をはきながら右足をもとの位置にもどし、1の体勢にもどる

ポイント

前に出した足に体重をのせてね！



イーグル(鷲)が羽を広げるところをイメージするんだ！

ツバメストレッチ (左右交互に5回ずつ)

1 まっすぐに立つ



2 両手を前に出しながら右足を1歩前に出す



3 Tの形になるように両手を開きながら、鼻から大きく息をすいこむ



4 鼻から息をはきながら右足をもとの位置にもどし、1の体勢にもどる

ポイント

胸やお腹の筋肉を意識しよう！



ツバメがスーッとぶ感じだぞ！

やられた〜

ダンゴムシストレッチ (左右交互に5回ずつ)

1 まっすぐに立つ



スー



2 鼻から息をすいながら両方の手のひらが耳の後ろにくるように、ひじを上げて、右足を1歩前に出す



3 鼻から息をはきながら、両手を前に大きくふり出して、背中を丸める

3のあとは右足をもとの位置にもどし、1の体勢にもどるよ！



ジャンピングジャック (10回)

1

足をそろえて
まっすぐに
立つ



2

軽くジャンプした
ときに手と足を開く



なかなか
手ごわいな...



3

足を開いたまま
着地すると同時に、
手を真上で
あわせる



4

軽くジャンプ
したときに
手を下げ
足を閉じる



5

足をそろえて
着地する



ピタッ!

ジャンプを
することで、
体があたたまり、
関節の動きが
なめらかになるよ!



身につけ
よう!

パワーポジション

パワーポジションは、「立つ」「すわる」「ジャンプする」などの動きをする前の、腰をおとして準備しているときの体勢だよ! さまざまな動きにおいて、パワーポジションは基本の体勢になるんだ。この本にも、パワーポジションをとる体幹トレーニングがたくさんあるので、身につけておこう!

頭から腰まで
一直線になる

なめから

パワーポジションの
体勢をとれないと、
動き出すときに全身に
うまく力が伝わらないぞ!

股関節、ひざ、
足首をまげて
軽く腰をおとす

ひざとつま先が
同じ方向をむく

土ふまず (足のうらの内側・真ん中
あたり) に体重をのせる

手は胸の前で
あわせる

足は肩はば
ぐらいに開く

パワーポジションの
体勢をとってみよう!
どこかいたいところや、
つらいところがあって、
長くたもてなかったら、
ストレッチ(→6~8ページ、
36~37ページ)を
しっかりしてね!



正面から



きみの今の体幹を チェック!

姿勢編

自分の体幹が、どれくらいしっかりしているのか、下のチェックシートを使って調べてみよう。あてはまる□に○をつけてね。
※このページをコピーして使おう!

1 すわっているとき、いつもどんな姿勢になっている?

ア

背すじがのびている



イ

背中が丸まって、□がいている



ウ

イスの背もたれに寄りかかっている



2 立っているとき、いつもどんな姿勢になっている?

ア

背中が丸まっている



イ

背すじがのび、肩から胸、腰にかけてまっすぐになっている



ウ

胸をはりすぎている



3 姿勢がわるいと、よく人にいわれる。 はい いいえ

4 すぐにほおづえやひじをつく。 はい いいえ

5 授業中やテレビを見ているとき、□をあけていることが多い。 はい いいえ

6 すわっているとき、よく足を組む。 はい いいえ

つぎの□に○をつけた人は、**2点**ずつ入るよ!

1ア 2イ
3いいえ 4いいえ
5いいえ 6いいえ

ほか**0点**。
きみは合計何点かな?



12点 ▶▶ 体幹マスター

きみの体幹はだいぶきたえられているね。これからもこの本の体幹トレーニングをつづけて、正しい姿勢をたもとう!

10~4点 ▶▶ 体幹チャレンジャー

きみは体幹をもう少したえよう! いつも正しい姿勢でいられるように、この本の体幹トレーニングをどんどんやってみよう!

2~0点 ▶▶ 体幹見習い

きみは体幹が弱いようだ。この本の体幹トレーニングをしっかりやって、正しい姿勢をとりもどそう!

1章

ソロ体幹トレ

ここでは、正しい姿勢をつくるための体幹トレーニングのうち、いつでもどこでも、ひとりでできるトレーニングを10個紹介するよ。



これから紹介する体幹トレーニングをすれば、きみたちもかならず体幹が強くなって、やつらをやっつけられるよ。さあ、はじめよう!