体幹トレーニング　«　初級編　»

体幹トレーニングとは、、、身体のインナーマッスルを強化するためのトレーニングです。
体操では、倒立や側転、転回など身体を締めて技をきれいに行うために必要な力です。
全体の筋力のバランスを整え、姿勢の改善・基礎代謝の向上、けがの予防などの効果もあります。
しかし、間違った形での実施や負荷をかけすぎてしまうと腰痛などの原因になるため、
痛みを感じる場合は実施を控えたり、時間を短くする等の注意が必要です。

トレーニングを行う際には、肘や膝の下にはタオル等敷いて行うこと痛くなりにくいです。
また、すべて続けて行うのではなく休憩を10秒程度入れて行うようにしてください。

難易度の目安☆…小学校低学年　☆☆…小学校高学年　☆☆☆…中学生以上・Eクラス
目安を参考にしても難しいことがあります。焦らず時間を短くして実施してみてください。
正しい形に慣れてから、少しずつ時間を伸ばすなど工夫して活用してください。

プランク	ポイント	時間設定	
	・頭・肩・腰・膝・かかとが、横から見たときに一直線になる。お尻が上がったり、背中を反らないように注意する。 ・目線は手と手の間にする。下を向き過ぎると背中が丸まる。	難易度 ☆	10秒
		難易度 ☆☆	20秒
		難易度 ☆☆☆	30秒

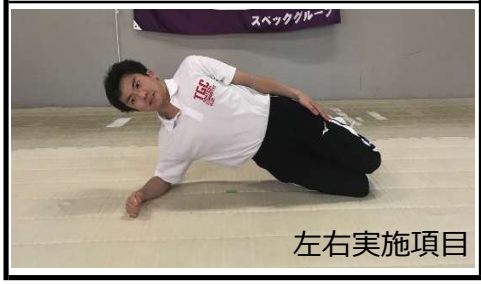
シングルレッグプランク	ポイント	時間設定	
左右実施項目	・プランクと同じポイントに注意 ・足を上げることで、不安定になり腰をねじった姿勢にならない。	難易度 ☆	各10秒
		難易度 ☆☆	各20秒
		難易度 ☆☆☆	各30秒

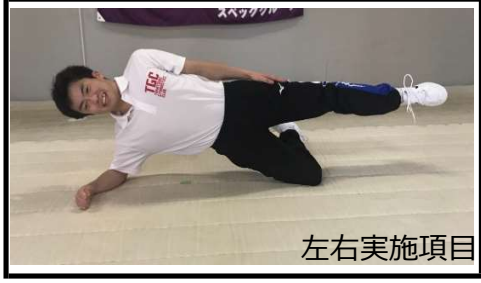
アームリフトプランク	ポイント	時間設定	
左右実施項目	・プランクと同じポイントに注意 ・手を上げることで、不安定になり腰をねじった姿勢にならない。	難易度 ☆	各10秒
		難易度 ☆☆	各20秒
		難易度 ☆☆☆	各30秒

継続は力なり！！！　だけど無理はしないように！

２日やって１日休み、３日やって１日休みなど身体を休めるのも大切！

リバースプランク	ポイント	時間設定	
	・頭・肩・腰・膝・かかとが、横から見たときに一直線になる。お尻が上がったり、背中を反らないように注意する。 ・手の指先は足元に向ける。 ・肘を曲げないように注意する。	難易度 ☆	10秒
		難易度 ☆☆	20秒
		難易度 ☆☆☆	30秒

ニーリングサイドプランク	ポイント	時間設定	
 左右実施項目	・頭、肩、腰、膝が一直線になるように注意して行う。 ・目線は正面を向いたまま。	難易度 ☆	各10秒
		難易度 ☆☆	各20秒
		難易度 ☆☆☆	各30秒

レッグアップサイドプランク	ポイント	時間設定	
 左右実施項目	・ニーリングサイドプランクと同じポイントに注意 ・足を上げることで腰が下がらないように注意する。	難易度 ☆	各10秒
		難易度 ☆☆	各20秒
		難易度 ☆☆☆	各30秒

コブラストレッチ	ポイント	時間設定	
	・かかとと膝を閉じるように足を揃える。 ・トレーニングで使った腹筋をゆっくりと伸ばしていく。	難易度 ☆	10秒
		難易度 ☆☆	20秒
		難易度 ☆☆☆	30秒

高槻体操クラブ