

体幹パワーUP!

Summer サマー Fitness フィットネス

健康運動指導士

青山 美貴

体幹とは

頭と手足を除いた胴体部分で、全身の動きを支える柱のような役割を持ち、正しい姿勢の維持、バランスの保持、日常動作やスポーツパフォーマンスの向上に不可欠です。

体幹が弱いと、腰や肩、膝に負担が集中し、猫背や反り腰など姿勢の乱れが生じやすくなります。

体幹って、めっちゃ
大事やん！



体幹を鍛えるメリット

1. 姿勢改善：背骨や骨盤を正しい位置に保てる
2. 腰痛予防：深層筋が安定することで腰への負担を軽減
3. スポーツパフォーマンス向上：力を効率よく手足に伝達
4. 日常生活の動作安定：立つ、座る、歩くなどの基本動作がスムーズ
5. 内臓機能のサポート：血流や内臓の動きを活発化
6. 転倒予防：バランス能力の向上
7. 体型維持：胴体全体の筋肉を鍛えることで体型を整える

さあ、体幹を鍛えましょー！！



毎日1つでもいいので、頑張って取り組んでみましょう！

① ばんざい（上肢・体幹）

体幹に力を入れて両手を上げる。

【目安】
5秒キープ5回
2～3セット



② ローイング（背中）

脇をしめて両肘を引く。
胸を張って肩甲骨を寄せましょう。

【目安】
10回
2～3セット



③ 腹筋（腹直筋）

背もたれから背中を少し浮かせたところで姿勢を保持する。

【目安】
10秒キープ
2～3セット



慣れてきたら片足を上げて姿勢を保持する。

【目安】
10秒キープ
左右1セットずつ



④ バランス運動（前後）

イスに座った状態で腕を床と並行に伸ばす。
ゆっくり前方に体を傾ける。

【目安】
5秒キープ 5～10回



⑤ バランス運動（左右）

イスに座った状態で腕を床と並行に伸ばす。
ゆっくり左右に体を傾ける。

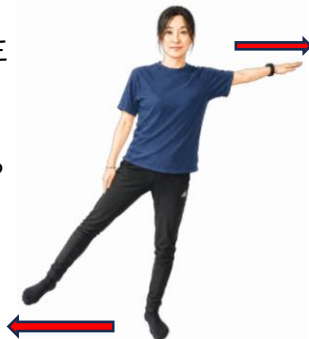
【目安】
5秒キープ 5～10回



⑥ バランス運動（全身）

足を肩幅に開き、重心を左右へ移動させる。
慣れてきたら手を伸ばす。
不安な方は壁やイスを持ってしましょう。

【目安】
5秒キープ 3セット



⑦ スクワット（下半身）

足を肩幅に開き、膝の曲げ伸ばしをする。
膝がつま先より前に出ないように！

【目安】
ゆっくり5回 2～3セット



生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう！ 続けよう！

