

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸



たい かん



きた



体幹を鍛えよう!

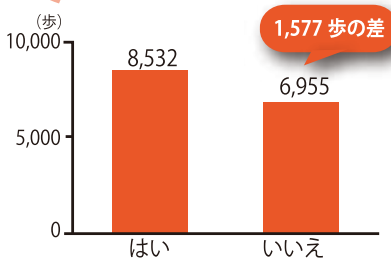
- 骨盤の安定性の向上!
- 姿勢やスタイルが良くなる!
- 筋力バランスの改善!
- 体の軸の安定!
- スポーツスキル向上!
- 腰痛の予防!

2013年
54号

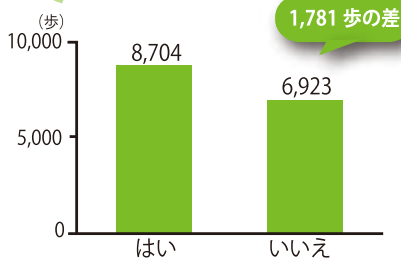
体幹を鍛え、美しい姿勢で歩きましょう!

総合健康センターを会場に「ふじ33プログラム実践教室」を開催しました。参加者85人の日常生活と1日の平均歩数の関連を確認したところ、日常生活が活動的な人は、平均歩数が多い結果となりました。

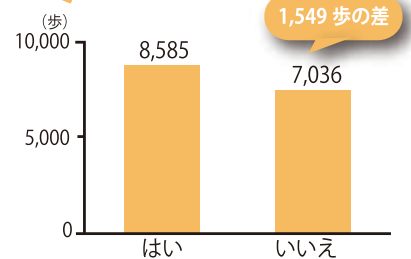
Q 日常生活の中で体を動かすように心がけていますか？



Q 同年代の人より歩くのが速いですか？



Q 椅子からの立ち上がりが10秒で10回できますか？



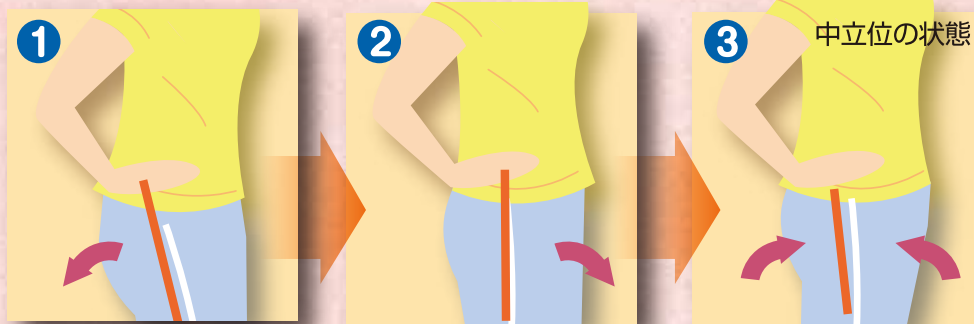
10分歩いた時の歩数は、約1,000歩です。毎日、あと15分歩くことを心がけましょう。

まずは体幹エクササイズの基本姿勢をマスターしよう!

体幹エクササイズを開始する前にマスターしなくてはならないのは基本姿勢をつくることです。基本姿勢とは、骨盤を中立位に保ち腹圧を高めドロインした姿勢のことを指します。これから説明する順番で基本姿勢の練習を行い正しい姿勢をマスターしてください。

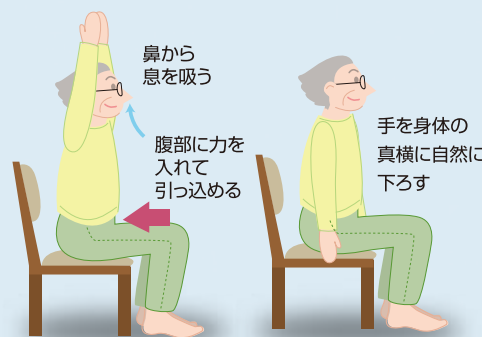
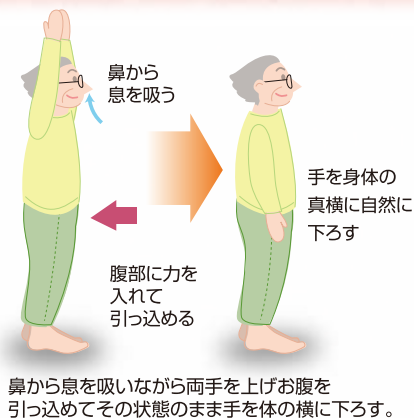
現在腰に痛みのある方は行わないようにしてください。

「骨盤の中立位」を見つける 骨盤を前後に動かして「中立位」を見つけます。



- ① 骨盤を触るように両手を腰に手を当て、骨盤が後ろに傾くように動かす。
- ② 次に骨盤が前に傾くように動かす。
- ③ 骨盤を前後に動かすことを10回ほど繰り返し、中間の位置で止める。

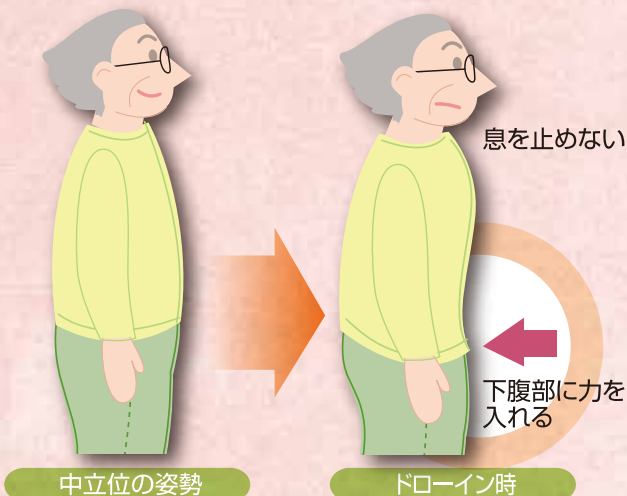
「腹圧」を高める 腹部に力が入った状態をつくり「腹圧」を高めます。



ワンポイント

腹圧を高めることで正しい姿勢をつくることができます。日常生活で座っている時間が多い方は座った状態でも行えます。

「ドロイン」する 下腹部(臍下丹田)に力を入れ「ドロイン」します。



へそ下3~5cmの場所を臍下丹田^{せい か たんでん}と呼び、ここへ力を含めることをドロインと言います。骨盤を中立位に保ち腹圧を高めた状態でドロインしてください。ドロインだけでも腹部の深層部を鍛えることができます。初めは10秒間ドロインしている状態を保つことから行いましょう。自然に呼吸をすることが出来れば正しいドロインは成功です。繰り返し練習し、基本の姿勢をマスターしてから体幹エクササイズを行ってください。

※臍下丹田:へそのすぐ下あたりのところ。漢方医学では、ここに意識を集中して力を集めれば、健康を保ち勇気がわいてくるという。「臍下:せい か」はへその下、「丹田:たんでん」もへその下あたりの意。

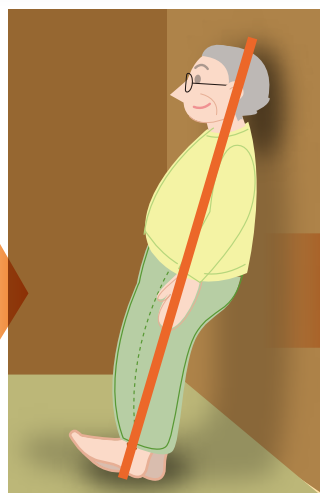
基本姿勢がマスターできたら 初級エクササイズから始めましょう!

体幹エクササイズ (初級)

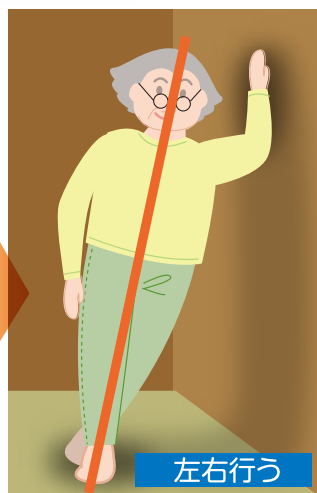
現在腰に痛みのある方は行わないようにしてください。すべらない床で行いましょう。



正面で支える



背中で支える



左右行う

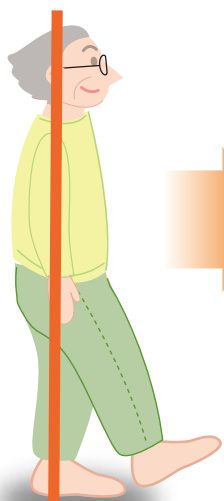
横で支える



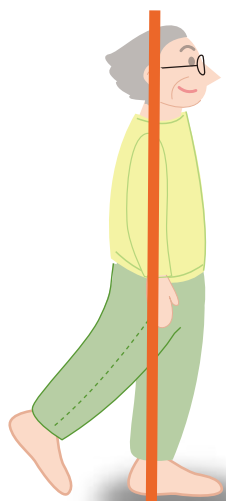
ヒザを曲げて



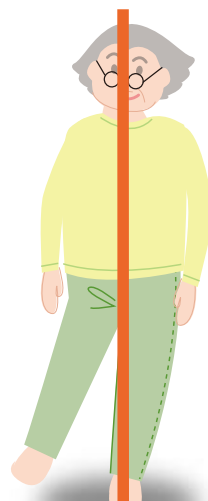
ヒザを伸ばして



正面に上げる



後ろに上げる



横に上げる

4方向 壁ブリッジ

(1ポーズ30~60秒)

壁から50cmほど離れ壁に寄りかかります。全てのポーズ中で下腹部に力を入れた状態を保ちます。壁から離れると強度が増し、近づくと減ります。

イス 片足バランス

左右行う

(1ポーズ30~60秒)

イスに座って片足を上げた姿勢で下腹部に力を入れた状態を保ちます。背もたれに寄りかからずに行いましょう。ヒザを伸ばして行うと難易度が増します。

立位 片足バランス

左右行う

(1ポーズ30~60秒)

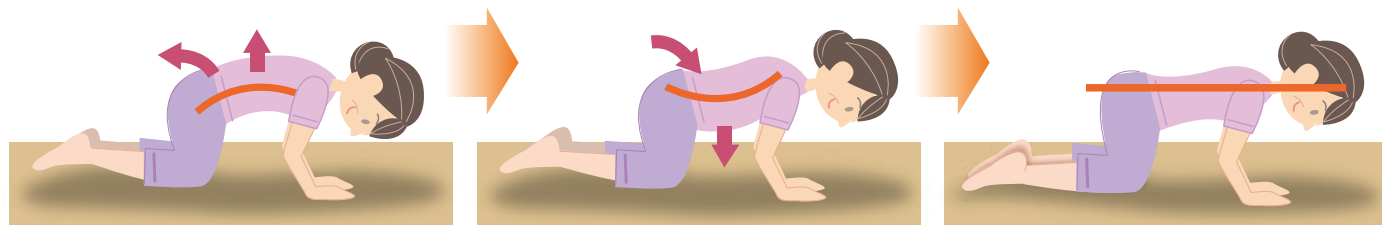
立った姿勢で片足になり下腹部に力を入れた状態を保ちます。足を上げる方向を変えて行ってみましょう。座って行うより難易度が増します。

体幹エクササイズ (中級～上級)

運動に慣れてきたら徐々に時間を増やしましょう。

四つ這いブリッジ

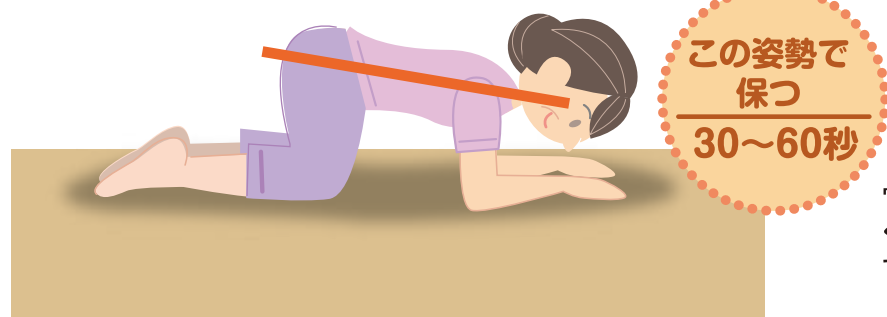
手と足を肩幅に開き床に対して90度になるように床につく。ひじを少し曲げ体と床が平行になるようにする。



口から息を吐きながら、おへそをのぞきこむように背中を丸める。

鼻から息を吸いながら視線を下に戻し背中をそらす。

骨盤の位置を中立位に保ち、下腹部(臍下丹田)に力を入れる。

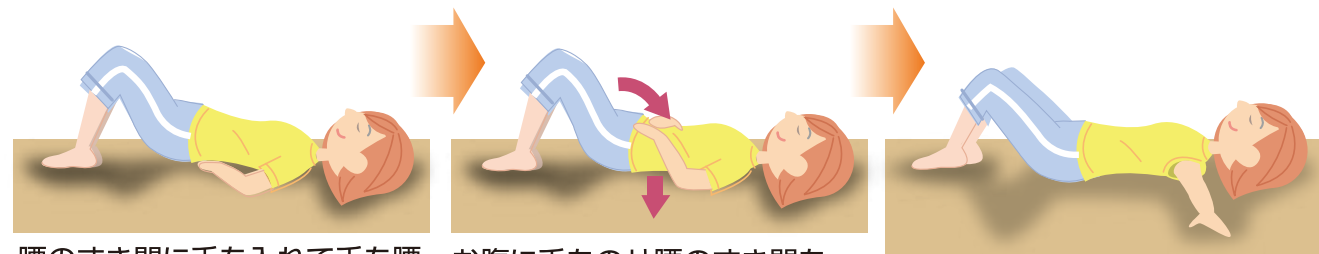


この姿勢で保つ
30～60秒

骨盤の位置を変えずに下腹部に力を入れた状態で床にひじをつく。

仰向けブリッジ

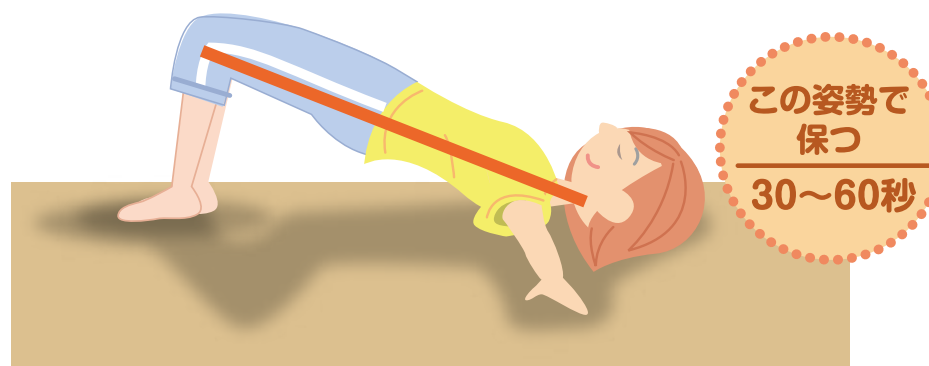
仰向けになり、足を腰幅に開き両ヒザを立てる。



腰のすき間に手を入れて手を腰で押す。

お腹に手をのせ腰のすき間を埋める。

両手を真横に広げる。

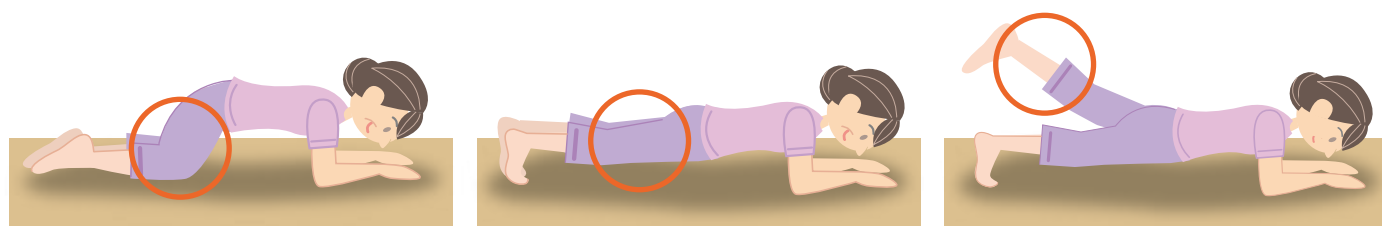


この姿勢で保つ
30～60秒

体が真っ直ぐになるようにお尻を持ち上げる。骨盤の位置は中立位に保ち、下腹部(臍下丹田)に力を入れる。

足的位置を変えることで運動の強度が変えられる。

動作中は楽な呼吸を心がけましょう!



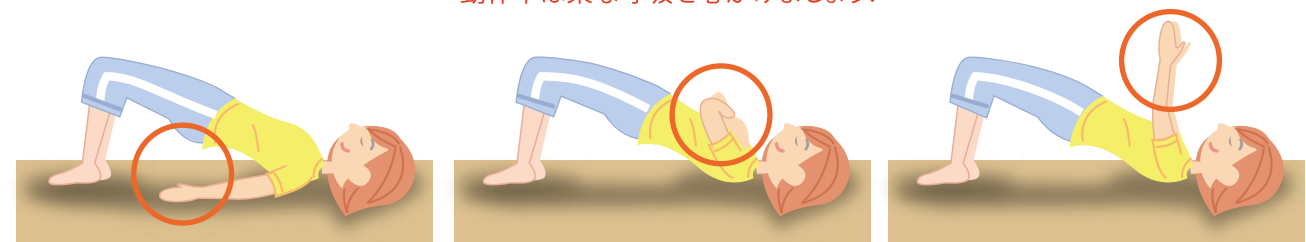
ヒザの位置を後につく

ヒザをつかずに足を延ばす

片足を床から離す

手的位置を変えることで運動の強度が変えられる。

動作中は楽な呼吸を心がけましょう!

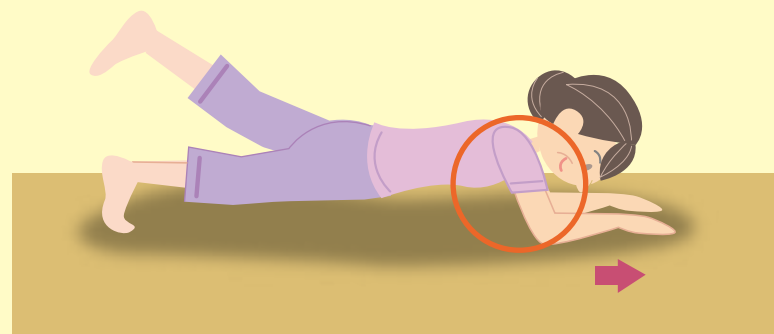


手を体の横へ添える

手を胸の前で組む

手を合わせ上へ延ばす

チャレンジ!



片足を床から離し手の位置を前につくことで更に難易度を上げることが出来ます。運動に慣れてきた方、物足りない方はチャレンジしてみてください!

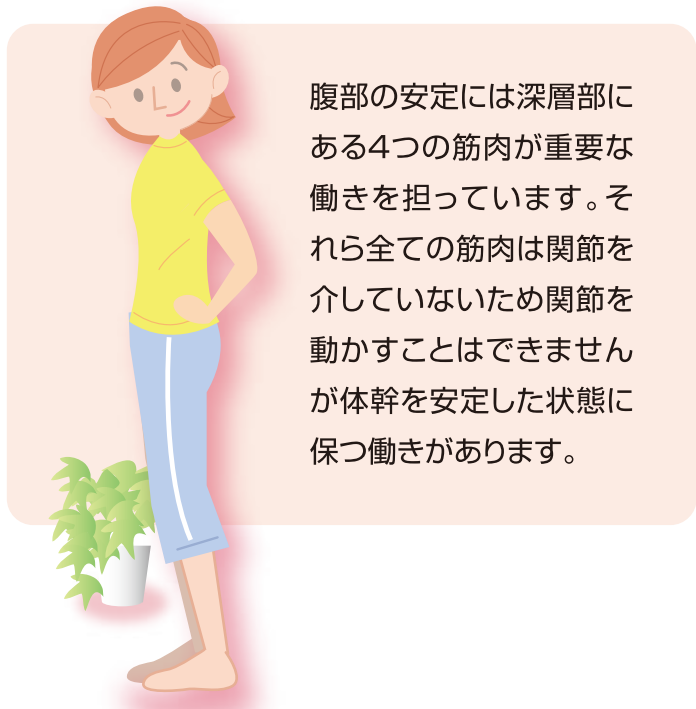
チャレンジ!



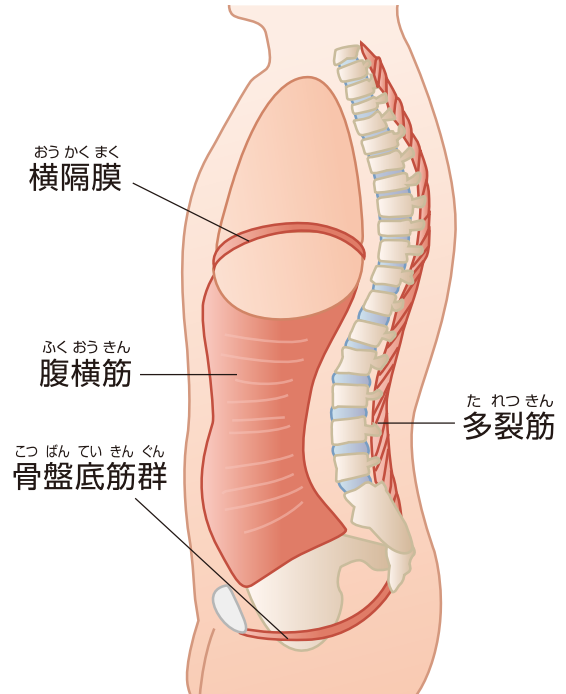
片足を上げて行うことで更に難易度を上げることが出来ます。運動に慣れてきた方、物足りない方はチャレンジしてみてください!

体幹(コア)についてのお話

体幹とは、一言で言えばヒトの頭と手足を除いた胴体部分のことを「体幹」と呼びます。また、「コア」とも言い体の中心部のことを指します。体幹を取り巻く筋肉は深層部と表層部に分けられます。深層部にある筋肉は内側から、表層部の筋肉は外側から体幹を安定させるために働いています。



腹部の安定には深層部にある4つの筋肉が重要な働きを担っています。それら全ての筋肉は関節を介していないため関節を動かすことはできませんが体幹を安定した状態に保つ働きがあります。



おうかくまく
横隔膜

ふくおうきん
腹横筋

こつばんていきんぐん
骨盤底筋群

たれつきん
多裂筋

深層部にある重要な4つの筋肉

体幹の機能が向上すると得られる運動効果!

- ①腹圧が高まり内臓が正しい位置に安定する 内臓が正しい位置にあることで正常に機能することができる。
- ②体を支える能力が高まる 正しい姿勢を維持できるようになり肩や腰などの負担が軽減される。
- ③体を動かす能力が高まる 日常動作やスポーツなどでの動きがスムーズに安定して行えるようになる。



◆各施設の料金表

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)		1,000円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,300円	3,100円	2,700円
	A (30人)	1,000円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,700円	1,500円
第3研修室(60人)		2,000円	2,700円	2,400円
栄養実習室		1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,000円	4,000円	3,500円
	半面(北/南)	1,500円	2,000円	1,800円
ホール(330人)		5,900円	7,900円	6,900円



あなたの健康、みんなの幸せ
静岡県総合健康センター

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) お問い合わせ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。