

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム



体幹トレーニングについて

今回は、体幹トレーニングについてお話します。

体幹トレーニングは、どの競技にも大変重要なものになります。体幹が強ければ、姿勢の保持が可能となり、また接触プレーなどにも強くなります。また、不安定な状態からのリカバリーもスムーズに出来るようになります。

このようなことから、「YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー」では体幹トレーニングをよく行います。今回は、アカデミーで実際に行っているトレーニングをいくつか紹介します。

〈メディシンボールを使ったペアワーク〉



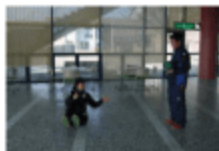
①床に座り、膝を立てた状態で投げられたボールを受け取る



②ボールを持ったまま後ろに倒れ背中をつける
(足は床から離さない)



③起き上がりながら相手にボールを投げ返す
ポイント 起きてから投げるのではなく、起きながら投げる



①床に座り足を浮かせた状態で真横から投げられたボールを受け取る



②ボールを両手で持ったまま上体を逆側にひねる
ポイント なるべく大きく素早く動く



③もとの向きに戻りながらボールを下から相手に投げ返す



①ボールを両手に持ってうつ伏せになる



②上体を持ち上げボールを相手に渡す
ポイント 肘はのばしたままで手渡しをする



③相手から手渡しでボールを受け取る

今回は、ペアで出来るものをいくつか紹介しました。

ボールの重さや回数を設定することで、様々な年齢層で活用できると思います。