

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 No.2

前回に引き続き、体幹トレーニングのメニューを紹介します。
今回は、ペアで行うものを中心に紹介しましたが、今回は一人で出来るトレーニングを紹介します。

〈メディシンボールを使った体幹トレーニング〉

下腹部のトレーニング

メディシンボールを足に挟み、上下運動をさせる。



①仰向けになって両手を床に置き、
上体を固定する。



②膝を伸ばしたまま、両足を上げる。
下ろす時は、床スレスレまで下ろす。
踵が床に着かないように！

腹筋群のトレーニング

メディシンボールを足に挟み、大きな円を描くように回す。



①仰向けになって両手を床に置き、上体を固定する。
②膝を伸ばしたまま、両足を上げ、大きな円を描くように回す。なるべく速く回すように心がけて！

POINT! 頭・両肩・腰を床から浮かさないように行いましょう。



- ・動作は勢いをつけず、ゆっくりと行うようにしましょう。
- ・腰への負担をチェックしながら慎重に行いましょう。

年齢に合わせて、ボールの重さ等の負荷を調節しながら、実施しましょう。