

# 体幹トレーニングのススメ

のびのび体操の谷川です！

めざせ、美ボディ！

皆さん、お元気にされていますか？

のびのび体操講師  
谷川 直美さん



運動不足解消のためまず 1 段階目として行いたいのは、

**ドローイング**という体幹トレーニングです。

体幹、というと激しく動くスポーツ選手に必要なものというイメージがあるかもしれませんが、実は、私たちの日常で体幹は絶えず使われています。

体幹を鍛えると、姿勢が良くなる、太りにくくなる、健康体を保てる…さまざまな効果が期待できます。

私たちの日常生活にこそ必要な体幹を、簡単に意識できる方法から始めてみませんか？

体幹とは、頭・足・腕を除いた私たちの体すべてを指します。インナーマッスルともいわれ、体の深層部にあるため、通常の筋トレのように目に見えて鍛えやすい筋肉ではありません。

内臓の保護や姿勢の維持、バランス向上などさまざまな効果が期待できますが、見えないところで働いているため、いつもより意識して鍛えることが必要です。

## POINT! ドローインの5つの効果

- ①ぽっこりお腹が解消できる
- ②姿勢が良くなる
- ③腰痛の予防になる
- ④深い呼吸が出来るようになる
- ⑤ボディラインが整う

## 仰向けに寝て行うトレーニング方法

初めての方は仰向けに寝て行う方法がおすすめです。内臓の重さがかからない分、腹筋をしっかりと動かすことが出来るからです。夜寝る前でも朝起きた時でも、いつでも寝たまま行える方法です。

1. 仰向けに寝て膝を立てます。
2. 何度か腹式呼吸をしてお腹を動かします。
3. 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきます。
4. 息を吐ききってこれ以上はお腹がへこまないというところまでいったら、その状態をキープしながら浅い呼吸を繰り返します。
5. 10~30秒キープしたら元に戻します。

お腹の真ん中ではなく、左右に手を当てておくと、お腹の動きがよく分かります。

☆まずはここからがスタートです。良い姿勢で前を向いて生活していきましょう！

