



自宅でできるエクササイズ！ (呼吸と体幹トレーニング)

2020年3月10日

スペシャルオリンピックス日本
スポーツウェルネスチーム

目次

- 1、体幹トレーニングを始める前に・・・
 - (1) 呼吸のチェック
 - (2) 正しい呼吸方法を習得するには
- 2、体幹ってなんだろう
- 3、体幹トレーニングのメリット
- 4、体幹トレーニングの3つの基礎
- 5、段階別（レベル別）トレーニング
- 6、まとめ
- 7、参考文献



1、体幹トレーニングを始める前に

質問：

- 正しい呼吸とはなんだろう？！



1、体幹トレーニングを始める前に

(1) 正しい呼吸のチェック

⇒ ハイローテストを通して確かめてみよう！

✓

✗



Harrogate Therapy Wise HP抜粋



1、体幹トレーニングを始める前に

【手順】

- ①片手を鎖骨の下、もう片手をお腹の上に乗せる
- ②「鼻から息を吸って口から吐く」呼吸をリラックスした「普段している呼吸」で行う
- ③3～5呼吸ほどを目安に呼吸を繰り返す

【注意点】

息を大きく吸いすぎたりせず、あくまでも自然体で！



1、体幹トレーニングを始める前に

【結果】

～正しい例～

⇒息を吸ったとき胸とお腹の上に乗せた手が・・・

「①お腹⇒②胸の順、もしくは同時に動いた?!」



おう かく まく
横隔膜が動いている正しい呼吸

1、体幹トレーニングを始める前に

【結果】

～正しくない例①～

⇒息を吸ったとき胸にあてた手が・・・

「あごの方向に持ち上がった?!」



体幹の**コア**筋肉の機能低下



1、体幹トレーニングを始める前に

【結果】

～正しくない例②～

⇒息を吸ったとき胸にあてた手が・・・

「胸は動いたけど、お腹は動かない」
「もしくは、お腹がへこんでしまった?!」



外側の筋肉（アウターマッスル）で体を固める癖があり、
「柔軟性低下」、
「疲れやすい」傾向にある



1、体幹トレーニングを始める前に

(2) 正しい呼吸方法を習得するには
⇒**腹腔内圧**（制御）テストで実践！

【方法】

- ①両手をウェストに当てる
⇒親指が腰の後ろに付くように
- ②鼻から息を吸って口から息を吐く



1、体幹トレーニングを始める前に

【チェックポイント】

- ①息を吸った時、お腹が前後左右360°全方向に膨らんでいるか
- ②呼吸中、肩や首の筋肉に力が入っていないか
- ③呼吸中、肋骨の下半分は横方向へ、上半分は前後方向へ動くのを実感できているか



1、体幹トレーニングを始める前に

正しい呼吸=体幹トレーニングに効果的！！



2、体幹ってなんだろう？！

(1) 身体の主要な（幹）部分、胴

- ・ 広義と狭義とは

- ・ 4つの筋肉（インナーマッスル）

(2) 身体の中心となる核（軸）

(3) 身体の動き・パワーを生み出す原動力



2、体幹ってなんだろう？！

広い意味での“体幹”

胴体

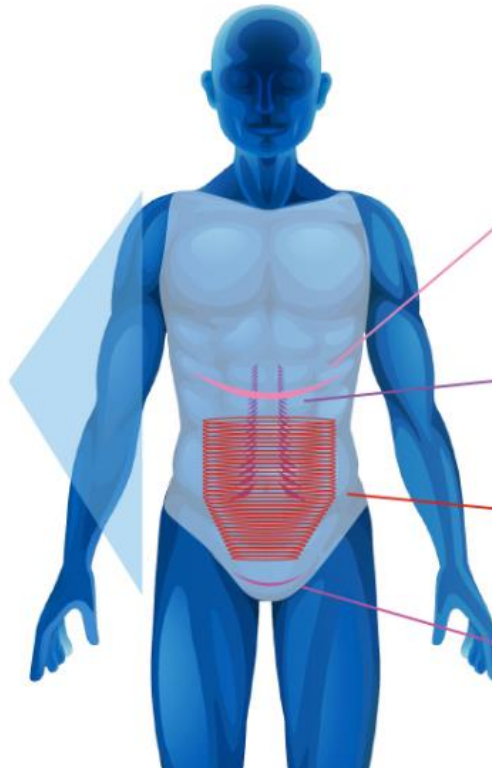
アウターマッスル



狭い意味での“体幹”

インナーユニット

インナーマッスル



広義・狭義(胴体・インナーユニット = インナーマッスル)



3、体幹トレーニングのメリット

☑軸が安定する

⇒姿勢が良くなる

☑力を効率よく四肢に伝達可能になる

⇒地面を強く蹴ることができる

⇒ボールを遠くに投げるることができる

⇒重い物を持ちあげることができる

☑疲労が軽減される

☑ケガの予防につながる



4、体幹トレーニングの種類

体幹トレーニング3つの基礎

- プランク・ベーシック(レベル1)
- クランチ タッチ(レベル1)
- ヒップリフト (レベル1)

4、体幹トレーニングの種類

➤ プランク・ベーシック (レベル1)



方法

- 1、四つんばいになり、両肘と両ひざを床につける
- 2、両ひざを伸ばして、つま先で地面をしっかりとらえる
- 3、後頭部からかかとまで真っすぐになるよう、同じ姿勢をキープする

回数

30秒～60秒×3～5セット ※徐々に秒数を増やす

ポイント

- 1、肩の力を抜き、首を長く保つようにする
- 2、お尻をしっかりと締める



4、体幹トレーニングの種類

➤ クランチタッチ (レベル1)



方法

- 1、あお向けに寝転がり、ひざを90度に立てる
- 2、息をゆっくり吐きながら上半身を丸めて起き上がり、両ひざにタッチする
- 3、息を吸いながらゆっくりと戻す

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

- 1、首と肩の力を抜き、あごの下にテニスボール一個分入るスペースを保つ
- 2、目線は、両ひざに置く



4、体幹トレーニングの種類

➤ ブリッジ(ヒップリフト) (レベル1)



方法

- 1、あお向けに寝転がり、ひざを90° 曲げた姿勢をとる
- 2、腰が反らないようにお腹に力を入れながらゆっくりお尻をあげる
- 3、上半身と太ももが一直線になった状態で10-20秒キープする
- 4、ゆっくりとお尻を降ろし、元の姿勢に戻る

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

- 1、お尻(大殿筋)にしっかり力をいれてしめる
- 2、お腹に力をいれ、背中を反りすぎない



5、段階別（レベル別）トレーニング

- 時間（秒・分）、回数を増やす
（レベル1）
- 接地面積を縮小する
（レベル2⇒レベル5）
- 接地面を不安定にする
（レベル2⇒レベル5）



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ サイドプランク （レベル2）



方法

- 1、横向きに寝転がり、床側の肘をついて、上体を持ちあげる
- 2、ひざを伸ばし、足の側面を床につき、下半身を持ちあげる
- 3、足と前腕で体を支え、頭から足までが一直線になった状態をキープする

回数

30秒～60秒×3～5セット ※徐々に秒数を増やす

ポイント

- 1、体を一直線に保つ
- 2、目線を一点に定める



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ サイドプランク・ローテーション （レベル3）



方法

- 1、横向きに寝転がり、左側の肘をついて、上体を持ちあげる
- 2、ひざを伸ばし、足の側面を床につき、下半身を持ちあげる
- 3、左肘は床につけたまま、右手を天井に伸ばし、体を回転させて左わき腹下に腕を通す
- 4、反対側も同様に行う

回数

30秒～60秒×3～5セット ※左右どちらも行う

ポイント

- 1、お尻がさがったり、腰が引けないよう注意する
- 2、呼吸を止めずに行う



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ プランク・ショルダータッチ （レベル4）



方法

- 1、腕立て伏せの姿勢になり、後頭部からかかとまでまっすぐに保つ
- 2、足を肩幅より、大きく開く
- 3、姿勢を保ったまま片手を床から離して反対側の肩を触り、手を床に戻す
- 4、最初の位置に戻し、腕立ての姿勢に戻る
- 5、反対側も同様に行う

回数

30秒～60秒×3～5セット ※徐々に秒数を増やす

ポイント

- 1、肩の力を抜き、首を長く保つようにする
- 2、お尻をしっかりと締める



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ マウンテンクライマー （レベル5）



方法

- 1、腕立て伏せの姿勢になり、後頭部からかかとまでまっすぐに保つ
- 2、足を肩幅より、大きく開く
- 3、姿勢を保ったまま片側の足を1秒で前に出す
- 4、前に出した足を最初の位置に戻し、腕立ての姿勢に戻る
- 5、反対側も同様に行う

回数

左右交互に20回×3～5セット

ポイント

- 1、足は手よりも外側に出す
- 2、ひざの向きはつま先と同じ方向にする



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ クランチツイスト （レベル2）

方法

- 1、床に座る
- 2、少し上体を後ろに倒しながら、両足を少し浮かせる
- 3、足を浮かせた状態をキープしながら両腕を左右交互にひねる
- 4、この動作を繰り返す



回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

- 1、目線は、両ひざに置く。
- 2、動作中に足を地面につけない
- 3、肩の力を抜き、両腕をできるだけ遠くにのばすよう意識しながらひねる



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ バイシクル・クランチ （レベル3）



方法

- 1、床にあお向けに寝る
- 2、両手を耳の後ろにあて、頭を浮かせる
- 3、左ひざを胸にひきつけながら、右ひざをまっ直ぐ伸ばし、脇腹をひねって右肘と左ひざをひきつける
- 4、反対側も同様に行い、自転車を漕ぐように交互に繰り返す

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

- 1、腰が張らないよう意識する
- 2、動作中に足を地面につけない

5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ リバーストランクツイスト （レベル4）



方法

- 1、あお向けに寝て、両腕を広げた状態で足を真上に伸ばす
- 2、その状態から横に足をゆっくりと倒す
- 3、もとの体勢に戻す
- 4、逆側も同じ要領で繰り返す

回数

15回～20回 × 3～5セット ※腰への負担が大きい為、痛みを感じた場合は、トレーニングを中止すること

ポイント

- 1、腰が張らないよう意識する
- 2、動作中に足を地面につけない
- 3、足を左右に振る時に肩が床から離れない様に注意する



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ リバースクランチ ヒップレイズ （レベル5）

方法

- 1、あお向けに寝転がって、腕を地面につけて体勢を安定させる
- 2、ひざをやや曲げた状態で足をあげる
- 3、息を大きく吸い込み、息をゆっくりと吐きながらお尻ごと下半身を持ち上げる
- 4、息を吸いながらゆっくりと戻す

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

- 1、腰が張らないよう意識する
- 2、お尻が上がった瞬間に、呼吸を止めない





5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ ハンドヒール （レベル2）



方法

- 1、ひざを曲げてひざ関節を90度に保ち、ひざの真下にかかとがくるようにする
- 2、腰が反らないようにお腹に力を入れながらゆっくりお尻をあげる
- 3、上半身と太ももが一直線になった状態で10-20秒キープする
- 4、ゆっくりとお尻を降ろし、元の姿勢に戻る

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

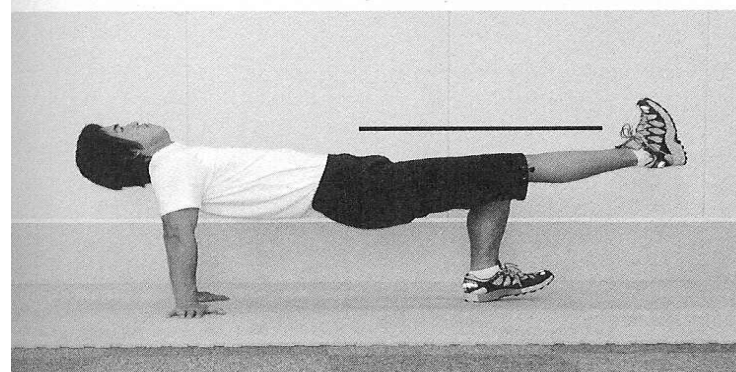
ポイント

- 1、横から見て背中空間が長方形を保っている事に気をつける
- 2、お腹に力を入れ、お尻をしっかりしめる



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ ハンドヒール・ ニーエクステンション （レベル3）



方法

- 1、ひざを曲げてひざ関節を90度に保ち、ひざの真下にかかとがくるようにする
- 2、そこから片ひざを伸ばして床面と平行にする。伸ばした足のつま先は上に向ける
- 3、上半身と太ももが一直線になった状態で10-20秒キープする
- 4、ゆっくりと伸ばした足をさげる
- 5、逆側も同じように繰り返す

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

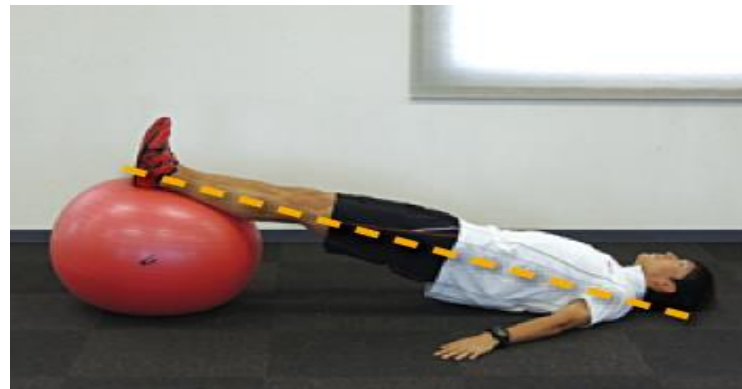
ポイント

- 1、あごを引くと腰が落ちてしまうので注意する。
- 2、横から見て背中空間が長方形を保っている事に気をつける



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ ショルダーヒール・ オンザボール （レベル4）



方法

- 1、あお向けに寝転がり、かかとをボールの上に乗せる
- 2、肩からかかとまで一直線になるよう、お尻を持ちあげる
- 3、10-20秒キープする
- 4、ゆっくりとお尻を地面に下ろす

回数

15回～20回 × 3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

身体が「く」の字になりお尻があがり過ぎたり、さがり過ぎたりしないよう注意する



5、段階別（レベル別）トレーニング

➤ ワンレッグヒップリフト （レベル5）



方法

- 1、あお向けに寝転がり、ひざをまげた状態で仰向けになる
- 2、片あしをあげる
- 3、片あしをあげた状態でお尻をもちあげる（10秒キープする）
- 4、ゆっくりとお尻をさげる
- 5、逆側も同じように繰り返す

回数

15回～20回×3～5セット ※徐々に回数を増やす

ポイント

お尻を持ち上げる時に下腹部の緊張をキープする



5、段階別（レベル別）トレーニング

	プランク	クランチ	ブリッジ
レベル1	 プランク・ベーシック	 クランチタッチ	 ヒップリフト
レベル2	 サイドプランク	 クランチツイスト	 ハンドヒール
レベル3	 サイドプランク・ローテーション	 バイシクル・クランチ	 ハンドヒール・ニーエクステンション
レベル4	 プランク・ショルダータッチ	 リバース トランクツイスト	 ショルダーヒール・オンザボール
レベル5	 マウンテンクライマー	 リバースクランチ ヒップレイズ	 ワンレッグヒップリフト



6、まとめ

☑普段から呼吸を意識しよう

⇒①お腹→②胸の順番に動くように

☑普段からお腹（腹腔圧）を高めよう

⇒歩きながら・電車の中・座っている時

☑3つの基礎（プランク・クランチ・ブリッジ）
トレーニングを段階別に行おう

⇒お腹に力を入れることを忘れずに！！



7、主要参考資料

村上貴弘、高橋忠良『体幹×呼吸トレーニング』
朝日新聞出版、2018年、pp.18-23

山田知生、『スタンフォード式 疲れない体』
株式会社サンマーク出版、2018年、p.71

桑原弘樹『体幹とは。鍛えることでえられる効果とプロが教える基本のトレーニング方法』
おいしさと健康glicoのホームページ2018年
<http://cp.glico.jp/powerpro/sports/entry73/>

Smartlog『腹筋下部の鍛え方。下腹を鍛える効果的な自重トレーニングメニュー集』
Smartlogホームページ2018年
<https://smartlog.jp/53061#S14835353><https://ameblo.jp/dmjg-0722/entry->