

十代後半で迎える二〇二〇年
東京オリンピック・
パラリンピック

二〇一六年八月五日から二十一日まで、ブラジルで開催されたリオオリンピック、鈴鹿市からは、陸上に衝鋒隊さんと川末廣さん、ラビーにレメキ・ロマンノワさんが出場されました。日本が獲得したメダル数は、史上最高の四十四個、中には、白井健三選手（十九歳、伊藤美誠選手（二十五歳）といった、十代の選手が含まれています。二〇二〇年の東京オリンピック、パラリンピックまで、あと三年、十代後半から後半で迎えることになる皆さんの中からも、多くの選手が誕生することを期待しています。

勝敗の差は



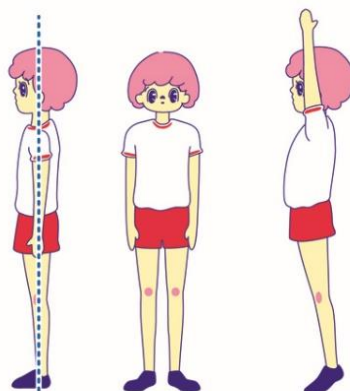
「体幹を鍛えて当たり前負けない体に！」

決勝点をトライで決めたラグビー部の幹つよし君。
体幹を鍛え始めてから腰痛も治まり、試合でも大活躍
をしています。

「体幹」とは一体、どんなものなのでしょうか…？

正しい姿勢の確認方法

かかとを上げてバンザイしたあとの直立姿勢が正しい姿勢となります。



真横から見ると、耳、肩、腰、膝、くるぶし少し前が一直線になります。

やってみよう！ドローイン

ドローインとは常にお腹を凹ました状態で呼吸を繰り返すことです。



1 鼻から息を吸って
お腹を膨らませましょう。



2 限界まで口から息を吐いて、
お腹を沈ませます。

4こまマンガ

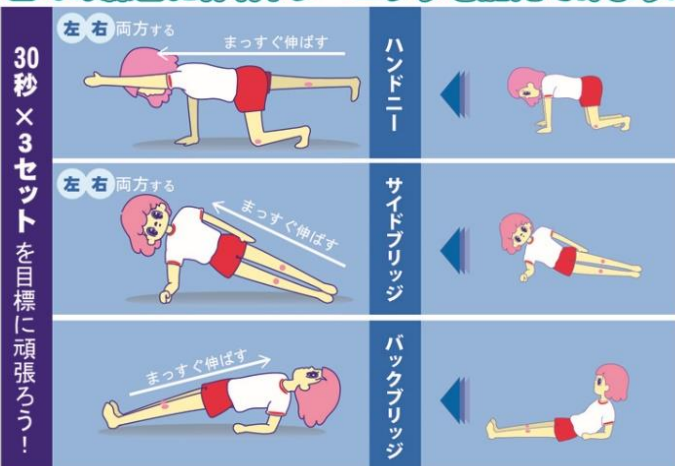


（イラスト）鈴鹿市立小中学校体育科 鈴木 健一 先生

体幹を鍛えよう！

体幹とは「胴体」のことで、体幹の筋肉（腰・腹・背中）を鍛えることで、体を支える力が強くなります。

日々の練習に体幹トレーニングを加えてみよう！



発行 特定非営利活動法人
鈴鹿市体育協会 医科学委員会
後援 鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

スポーツの保健だより

vol.09

体幹

正しい姿勢に不可欠

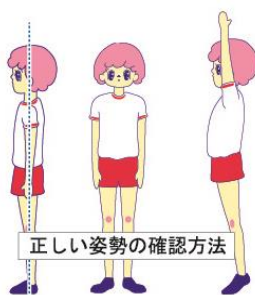
手足や頭を除いた胴体のこと。鍛えることによってスポーツや日常生活で大きなメリットがある。

正しく「体幹」を鍛えましょう

「体幹」とは？

体幹とは体の手足と頭部を除いた胴体の事を言います。

体幹トレーニングによって体幹が強化されることで、日常においては姿勢の安定・改善に効果をもたらします。その結果、正しい姿勢を保ち本来あるべき美しい姿勢が蘇ります。



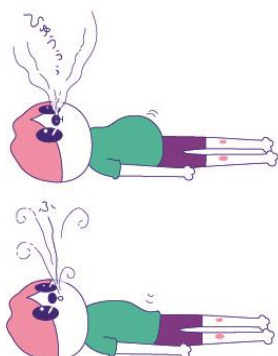
かかとを上げてバンザイしたあとの直立姿勢が正しい姿勢となります。真横から見ると、耳、肩、腰、膝、くるぶし少し前が一直線になります。

スポーツにおいては、あたり負けしない体や動作の安定性などパフォーマンスがアップします。

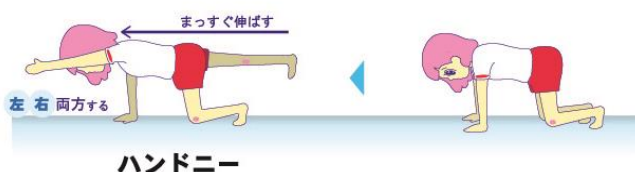
体幹の鍛え方① 「ドローイン」

ドローインとは常にお腹を凹ました状態で呼吸を繰り返すことです。慣れるまでは仰向けに寝た状態で行いましょう。

- ①腹式呼吸をゆっくり繰り返して、鼻から息を吸ってお腹を膨らませましょう。
- ②ゆっくり息を吐ききって、さらにお腹をへこませるように下腹部全体を沈ませるように意識します。
- ③ポイントはお腹が平らになっている事と、腰骨の筋肉が硬くなっていたら成功です。



体幹の鍛え方② 「トレーニングズ」



ハンドニー

手と膝について四つ這い状態から片手片足を交互に上げて身体を止めます。左右それぞれ 30 ～ 60 秒行います。



サイドブリッジ

横向きの状態で肘とかかとを床に付けて腰を浮かします。腰が落ちてこない様におへそを意識的に上（横）へ向け左右 30 ～ 60 秒行います。



バックブリッジ

膝を伸ばして仰向けに寝ます。肘を立て、かかとと肘でお尻を持ち上げ身体を止めます。30 ～ 60 秒行います。

正しいフォームが崩れないようにして、15 秒ぐらいから開始し、できるようになってきたら 30 ～ 60 秒行います。（すべてドローインを行った状態で行う）

【発行】 特定非営利活動法人 鈴鹿市体育協会（医科学委員会）

【後援】 鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

毎日のスポーツをするうえで起きやすいトラブルと正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

