

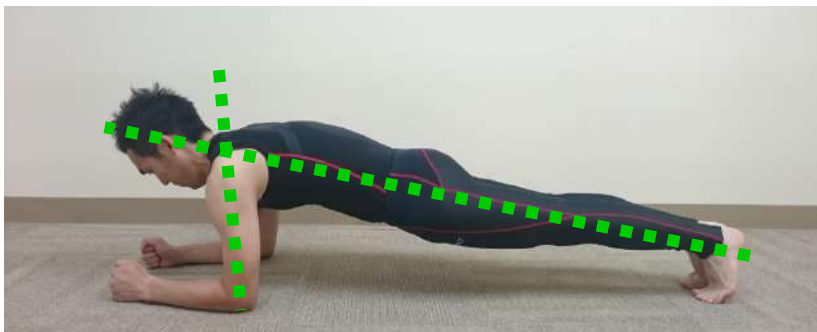
体幹コンディショニングトレーニング

群馬県スポーツ協会
医科学委員会トレーナー一班 監修

トレーニングのポイント

- 正しい姿勢で実施できるようにする。
- 体の軸を意識して実施する。
- 2人1組などで姿勢のチェックを行い、修正を行いながら実施する。
- 基本は1ポーズ10秒キープから開始する。
- 60秒キープを目標に段階的に時間を延長する。
- レベル1がクリアできないのにレベル2を無理矢理実施しない。
- 効果がないばかりか、怪我につながる可能性もある。

チェック1



- ・肘が肩の真下に来るように
- ・頭、肩、体幹、骨盤、下肢が一直線になるように
- ・お尻が上がったり、腰を反ったりしないように

チェック2

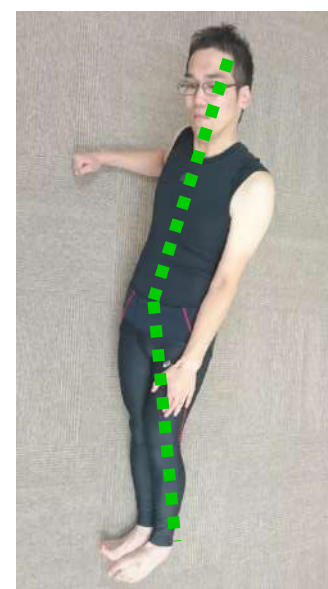
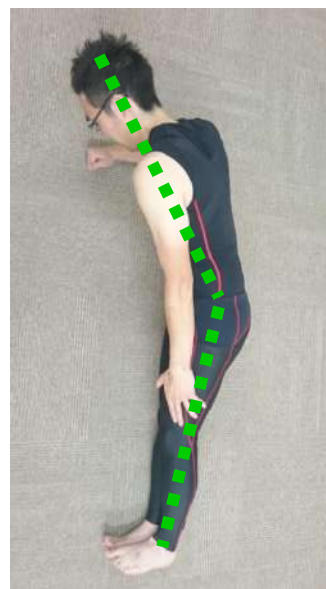


- ・横向き、肘立ての姿勢
- ・頭、体幹、下肢が一直線になるように
- ・へっぴり腰、体が前や後ろに傾かないように

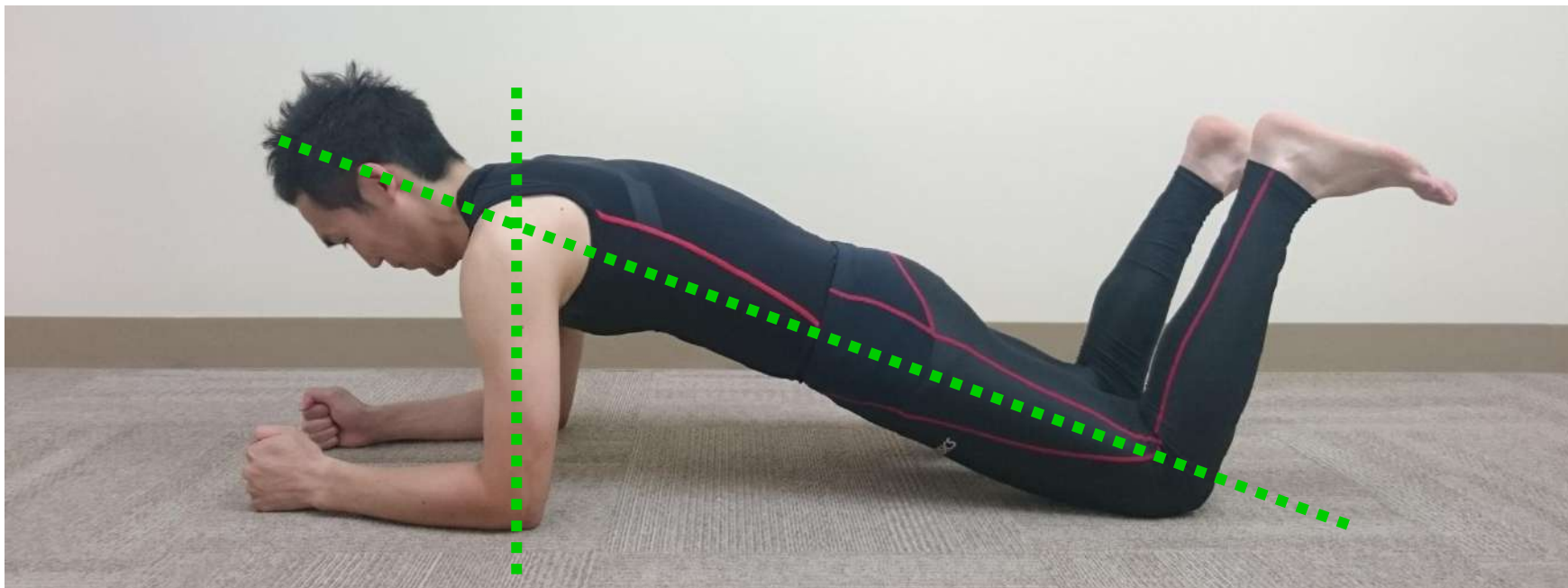
チェック1



チェック2

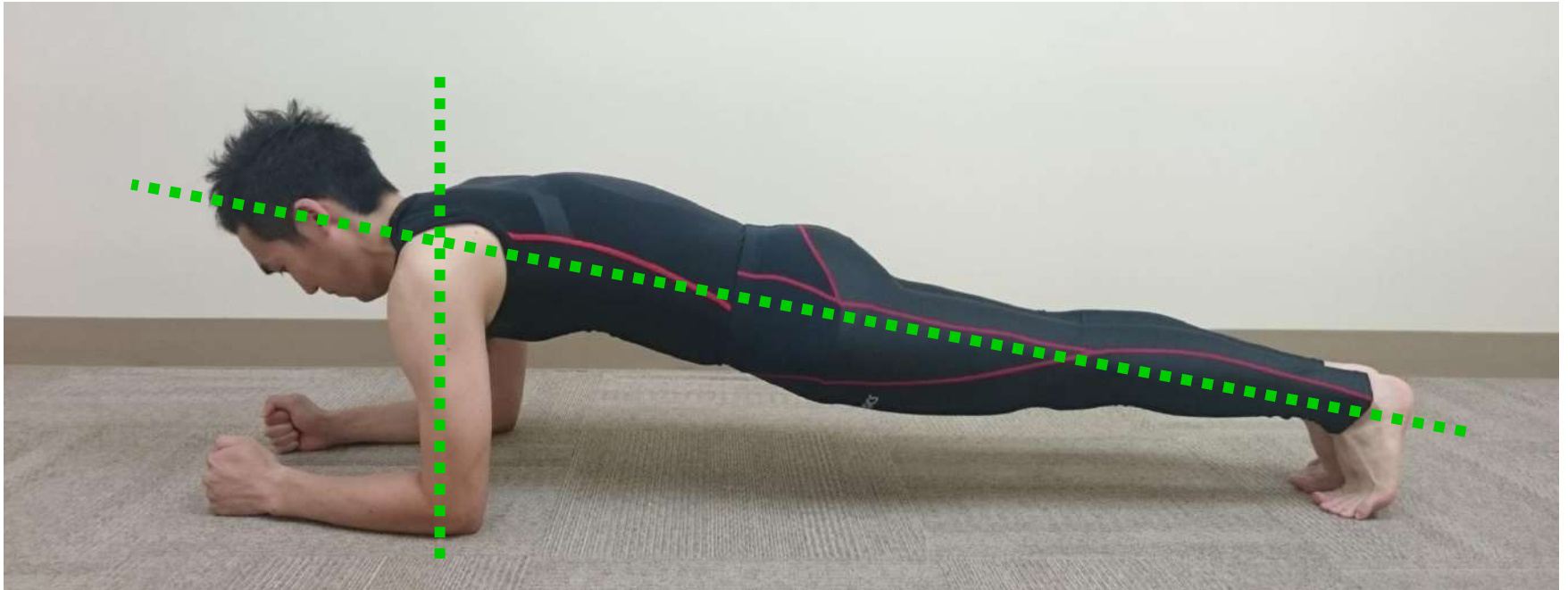


フロントベンチ Level 1



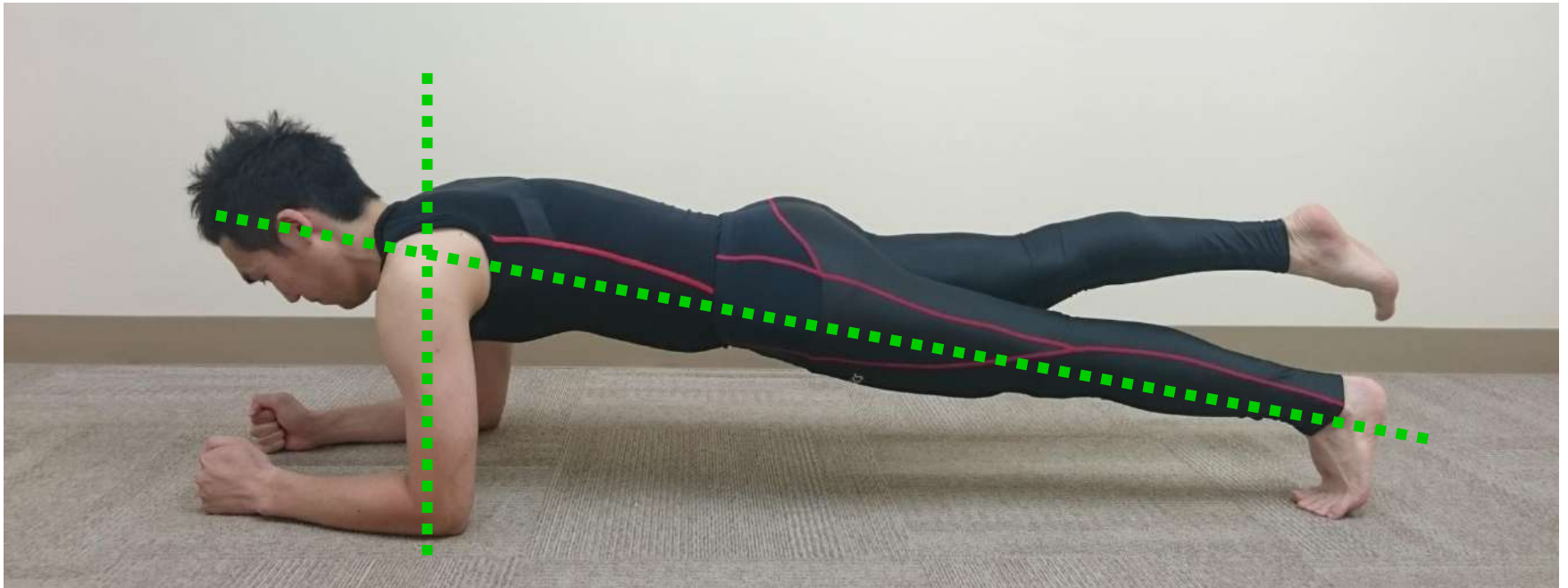
- 肘が肩の真下に来るように
- 頭, 肩, 体幹, 骨盤, 下肢が一直線になるように
- お尻が上がったり, 腰を反ったりしないように

フロントベンチ Level 2



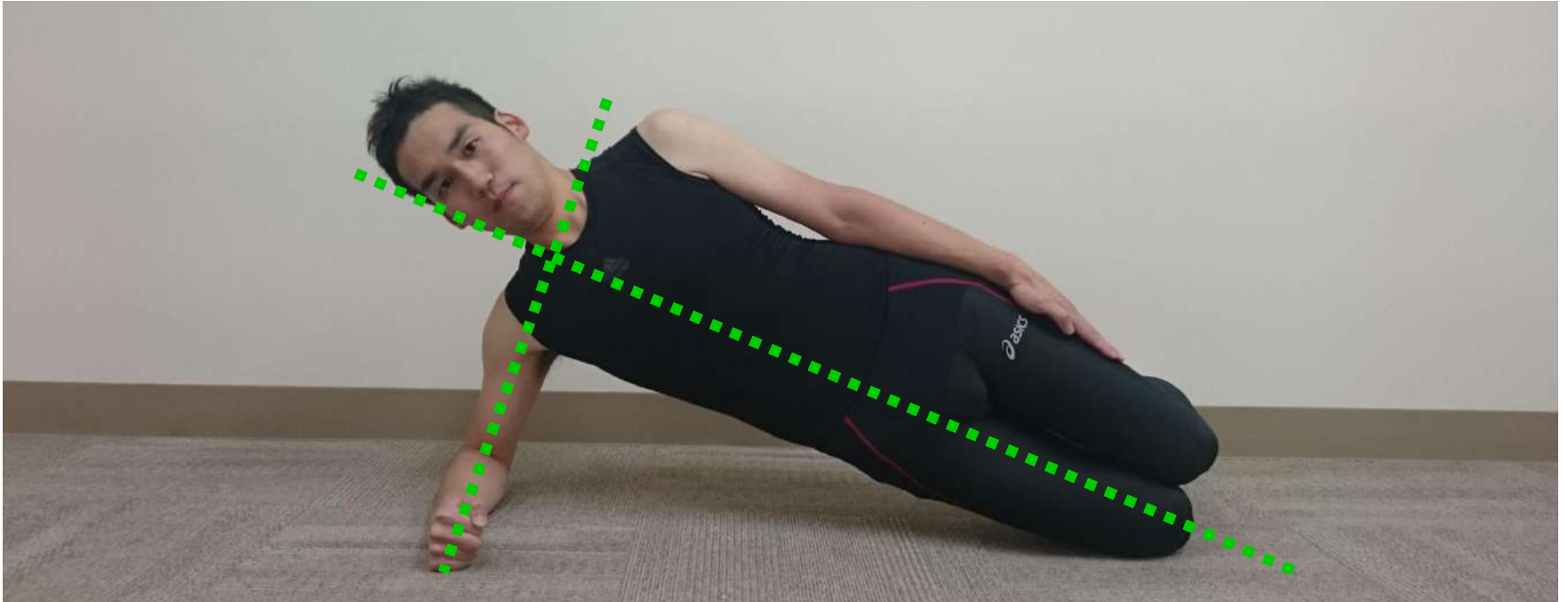
- 肘が肩の真下に来るように
- 頭, 肩, 体幹, 骨盤, 下肢が一直線になるように
- お尻が上がったり, 腰を反ったりしないように

フロントベンチ Level 3



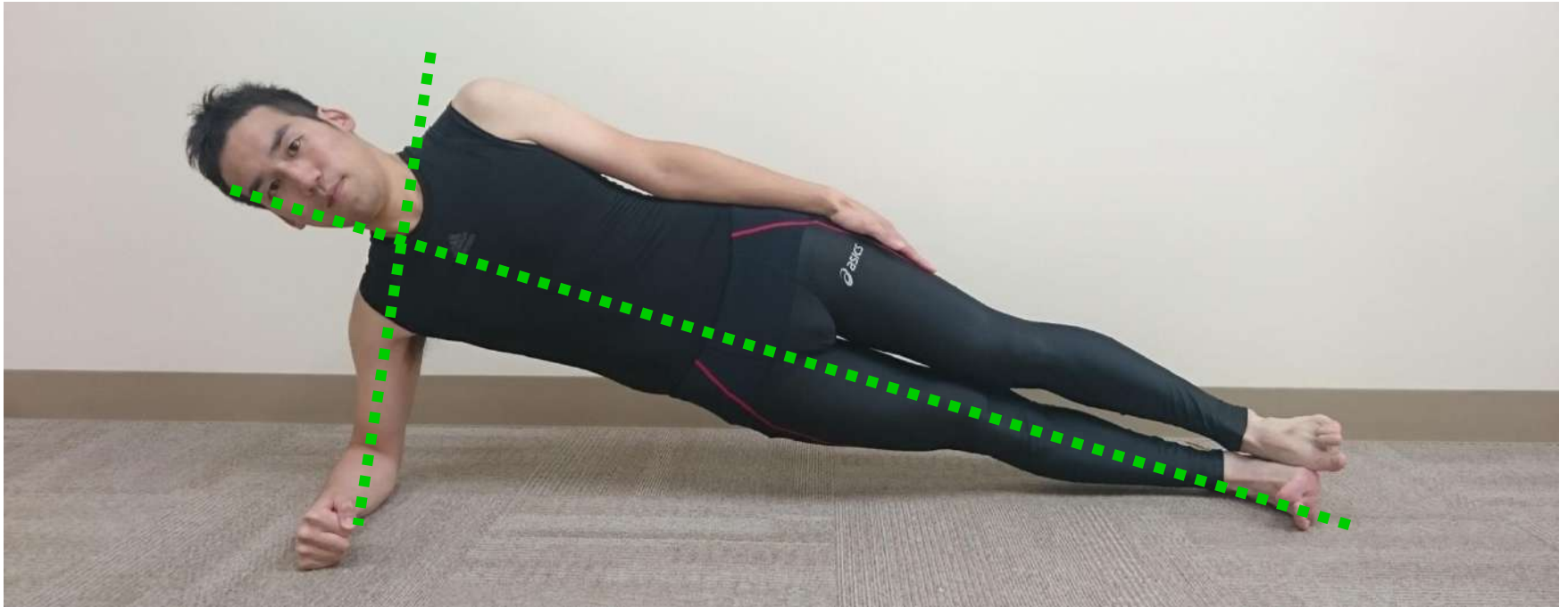
- 肘が肩の真下に来るように
- 頭, 肩, 体幹, 骨盤, 下肢が一直線になるように
- お尻が上がったり, 腰を反ったりしないように
- 足を上げて体が捻じれないように

サイドベンチ Level 1



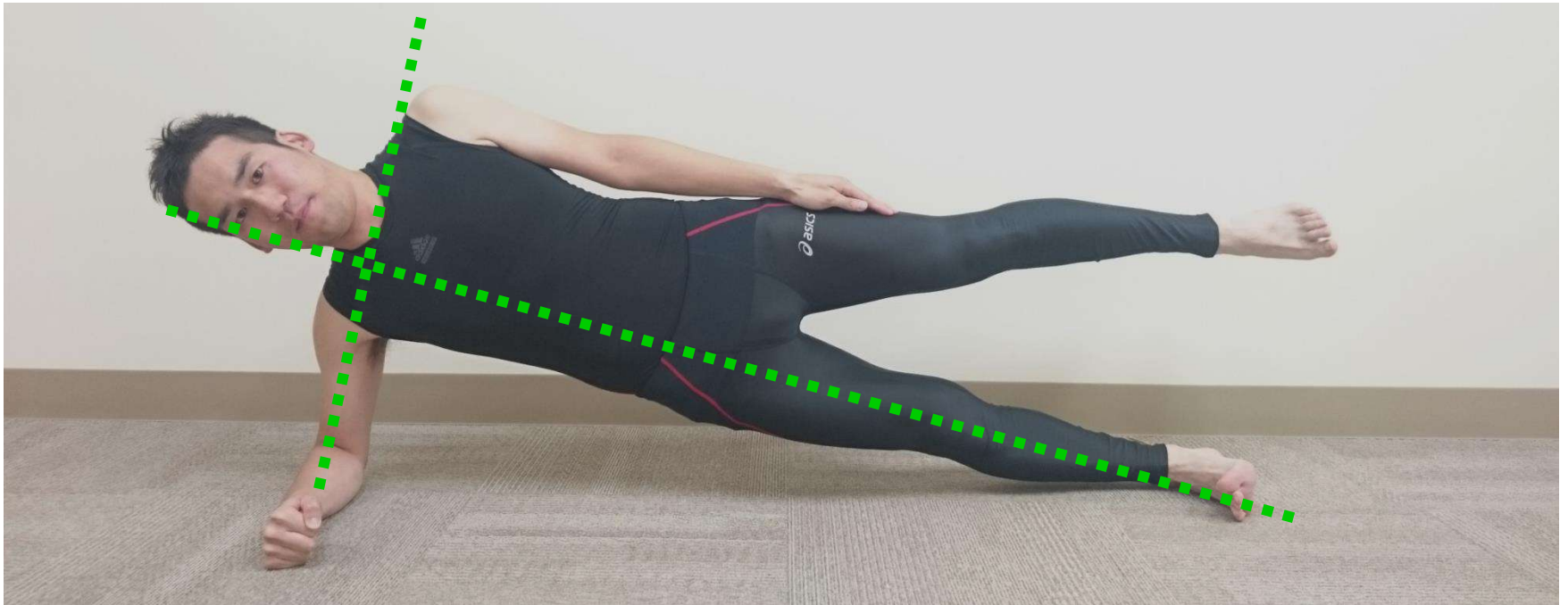
- ・ 横向き，肘立ての姿勢
- ・ 頭，体幹，下肢が一直線になるように
- ・ へっぴり腰，体が前や後ろに傾かないように

サイドベンチ Level 2



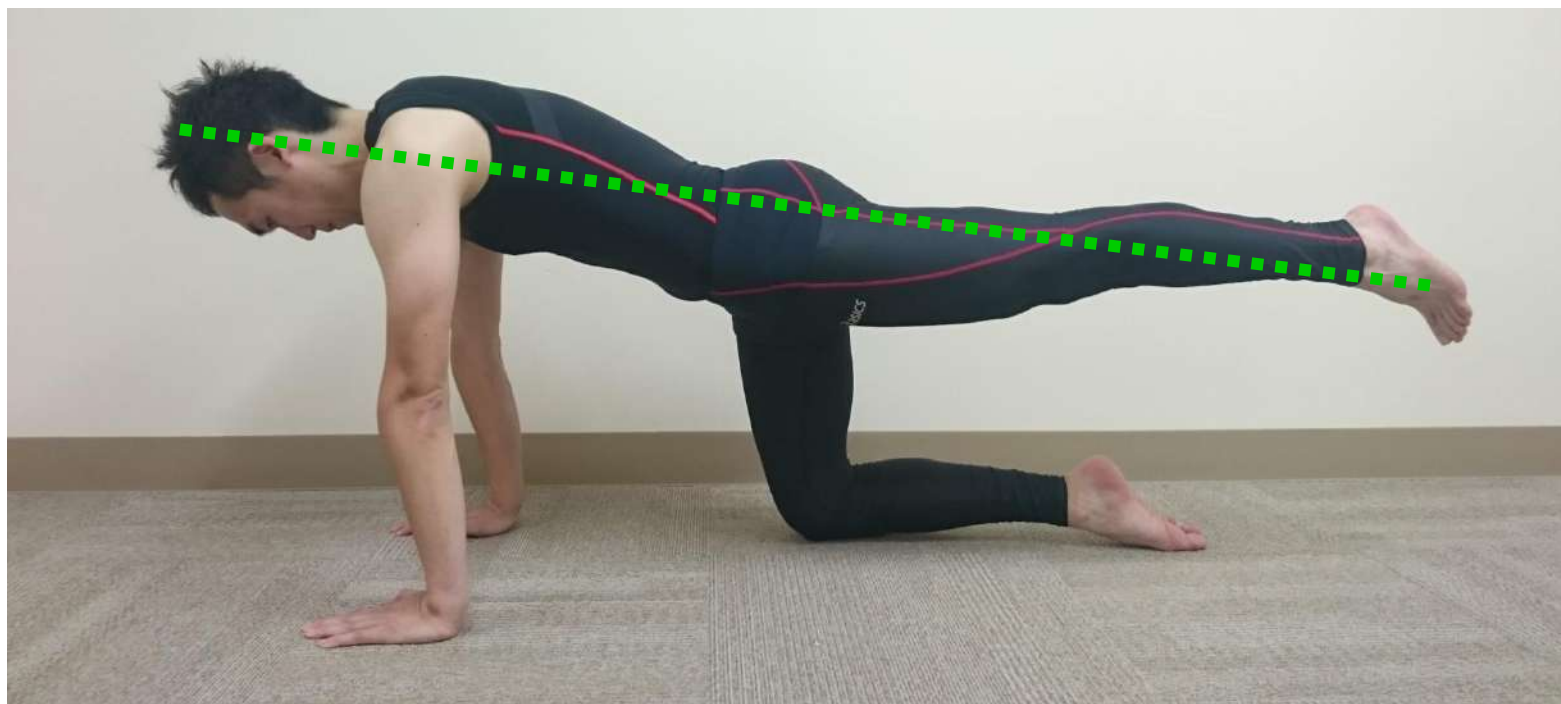
- ・ 横向き，肘立ての姿勢
- ・ 頭，体幹，下肢が一直線になるように
- ・ へっぴり腰，体が前や後ろに傾かないように

サイドベンチ Level 3



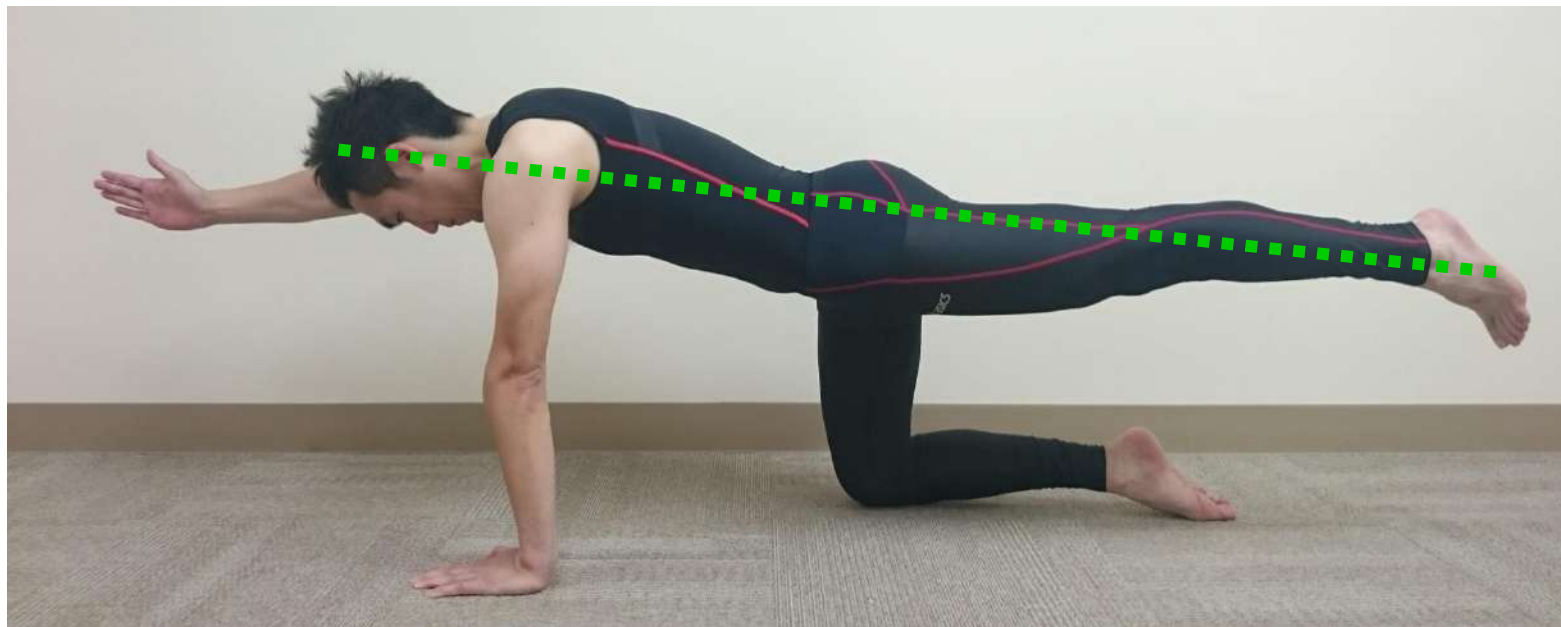
- 横向き，肘立ての姿勢
- 頭，体幹，下肢が一直線になるように
- へっぴり腰，体が前や後ろに傾かないように

四つ這い Level 1



- 四つ這いの姿勢から開始
- 頭, 体幹, 大腿が一直線になるように
- 反り腰, へっぴり腰, 体が前や後ろに傾かないように

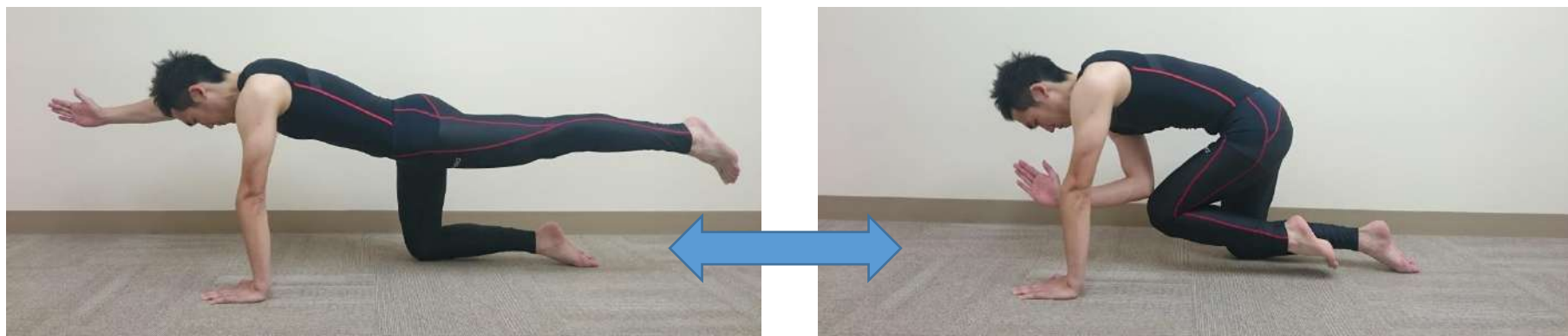
四つ這い Level 2



- 四つ這いの姿勢から開始
- 頭，体幹，大腿が一直線になるように
- 反り腰，へっぴり腰，体が前や後ろに傾かないように

四つ這い Level 3

バランスをとりながら、ゆっくり10回実施



- 四つ這いの姿勢から開始
- 頭，体幹，大腿が一直線になるように
- 反り腰，へっぴり腰，体が前や後ろに傾かないように