

体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！

体幹トレーニング編 「体幹」の筋肉を鍛えると運動が楽しくなる！

寒くて日が短い冬は外で運動する機会が少なくなりがちですが、自宅でトレーニングを続けていれば体力を維持・向上させることができます。ここで紹介するトレーニングで体幹の筋肉を鍛えると、他の運動も上達して楽しくなるなど、さまざまなメリットがあります。今日から体幹トレーニングを実践してみましょう！

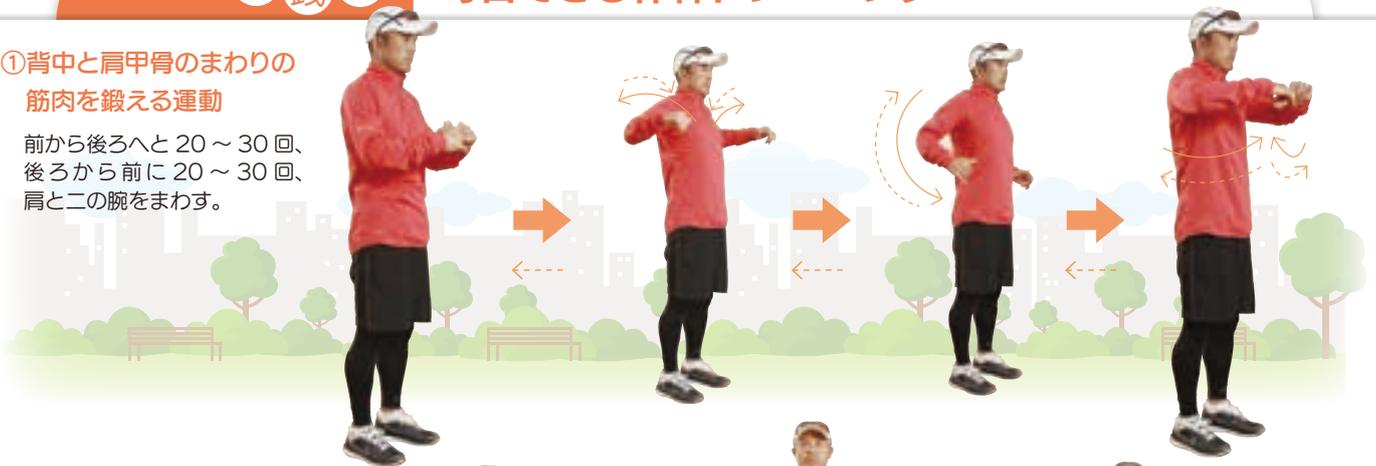
体幹トレーニングのメリット

- 姿勢がよくなる
- 肩こり・腰痛が解消する
- 日常生活で疲れにくくなる
- 太りにくくなる
- ウォーキングやランニング、その他のスポーツの上達が期待でき、運動することが楽しくなる

今日から実践！ 毎日できる体幹トレーニング

①背中と肩甲骨のまわりの筋肉を鍛える運動

前から後ろへと20～30回、後ろから前に20～30回、肩と二の腕をまわす。



②ツイスト運動

腰を右、左と交互にひねりながら、その場で20～30回連続してジャンプする。



③腹筋を鍛える運動



膝を曲げて仰向けになり、手を頭の後ろにあてる。



背中から頭を持ち上げる。首だけ持ち上げるのはダメ。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

④お尻の筋肉を鍛える運動



うつぶせになり、両手をあごの下に置く。



両足を反動をつけずにゆっくり持ち上げる。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

寒い冬の日でも①と②を実践すると体が温かくなります。③と④は朝起きるときや夜寝る前などに布団の上でもできますよ。

