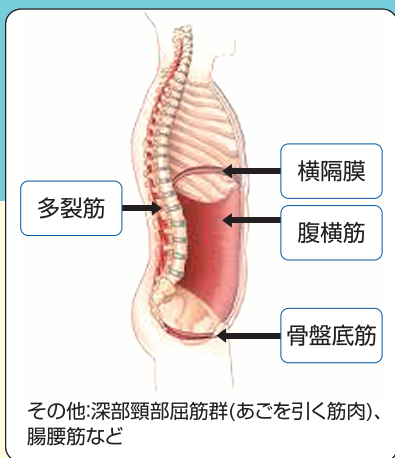


# パフォーマンスアップ! 怪我予防! 腹圧トレーニング



たくさんのアスリートが取り入れ始めているコアトレーニング。“コア”とは身体の中心部や中核のことを言い、主に体幹部のことを指します。今回はそのコアトレーニングの中でも最近注目されている“腹腔内圧”について知識を高め、姿勢チェックや実践トレーニングなど一部紹介していきます。

## コアを構成する筋肉

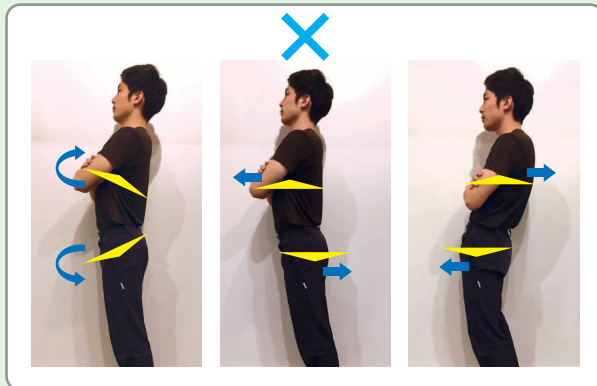
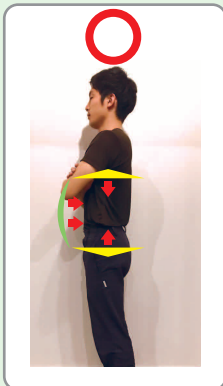
スポーツの動きは姿勢の連続です。その姿勢が崩れると無駄な力が発生し、パフォーマンスが下がるとともに怪我のリスクが増えます。その際良い姿勢を保つために重要なのが“腹圧”です。腹圧を高くするために大切なのは息を吸い肺に空気を送り込んだ際、しっかりと横隔膜が下がることです。横隔膜が下がることによって内臓などを収める腹腔の内圧が高まります。この腹圧が高くなることによってコアの筋肉は活性化し、背骨や体幹は安定することが出来ます。

## 腹圧を高めることのメリット

- 体幹、脊柱が安定し、姿勢が良くなる
- 中枢神経(脳からの指令)と身体の連携がスムーズになる
- 無駄な動きがなくなることでパフォーマンスが上がる
- 無理な動きが減ることで怪我のリスクが下がる



ではみなさんの日頃の姿勢はどうでしょう? スポーツ以前にそもそも腹圧が弱くなる姿勢をしていませんか?? 姿勢チェックをしましょう!!



### ○の姿勢

横隔膜と骨盤底筋が平行で、腹圧が適度に高まった姿勢。

### ×の姿勢

横隔膜と骨盤底筋が開いた関係になっていたり、前後方向へのずれが生じていたりする姿勢。腹圧は高まらない。

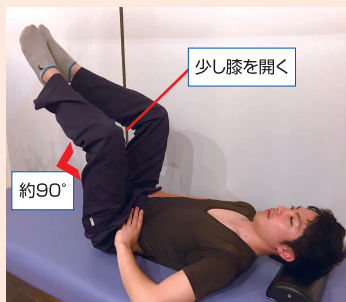
▶ 普段の姿勢がチェック出来たら、次に腹圧トレーニングをやってみましょう。今回は2種類行います。



### 座った姿勢で

#### 方法

耳と肩のラインが真っすぐなるようにイスに座る。5秒かけて鼻から目一杯息を吸い、横っ腹に当てた手を徐々に押し返すようにおなかを膨らませる。この時肩を上げないように。その後7秒かけてゆっくりと息を吐く。ポイントは膨らんだおなかの圧を弱めないように吐くこと。



### 約3カ月の赤ちゃん姿勢で

#### 方法

仰向けに寝て、股関節・膝を約90°に曲げ、少し膝を開く。座った姿勢の時と同じ呼吸を5セット繰り返す。



いかがでしたか? コアや腹圧を意識するのは難しいですが、あらゆるトレーニングに応用することが出来ます。また私が普段現場で感じるのはトップアスリートである程、スポーツ場面以外の日頃の姿勢から意識されているように思います。みなさんも是非コツコツとチャレンジしてみてくださいね!!