



ジュニア期の  
スポーツを考える

# 挑戦しよう！ 体幹バランストレーニングに



①  
まずは、両腕を広げ、  
片方の足を45度に  
開き5秒以上静止し  
てみよう。



②  
①の姿勢から左の方  
へ体幹を45度傾け  
て5秒以上静止し  
てみよう。



③  
②の姿勢から頭部を  
前方へ、そして浮い  
ている脚を後方へ移動  
させ、頭部と脚が直線  
になるように5秒以  
上静止してみよう。



④  
③の姿勢で脚を後方  
に伸ばしている側の  
腕(手)を地面に着い  
た足の踵(くるぶし)  
やつま先に触れさせ  
て5秒以上静止し  
てみよう。



⑤&⑥  
①と同じ姿勢に戻し、浮いている脚  
を左右に大きく3回以上振ってみて  
みよう。

## ピタッと静止できるかな、 反対側も上手にできるかな？

ジュニア期のレジスタンストレーニング(筋トレ)は、身長などの成長を止めるので、するべきではないと指導している方がおられますが、科学的に証明されていません。逆に、ジュニア期の筋トレは、子どもにとって効果があるとアメリカスポーツ医学会はじめ多くの研究機関が推奨しています。

しかし、バーベルなど重い重量物を持ち上げるのではなく、自重を基本とした筋トレが有効だと言われています。またサッカーの長友選手はじめ多くの競技者が紹介している体幹トレーニングなどは、ジュニア期の筋トレとしても大変有効です。

体幹トレーニングは、工夫することによってバランストレーニングとしても用いることができます。ジュニア期には基礎運動能力の向上が求められますが、その能力の土台になるのが体幹の筋肉を上手く使いこなすことかと思えます。そこで今回は、バランス能力向上を目的とした「体幹バランストレーニング」を紹介します。

写真に示したトレーニングは、片足立ちを基本とします。左右それぞれの方向において、約1~2分程度で終わるトレーニングです。この体幹バランストレーニングは、運動不足のご両親の方にもお勧めします。



⑦&⑧  
浮いている脚の膝を45度に曲げ  
股関節周りに3回以上回してみよう。



⑨&⑩  
①と同じ姿勢に戻し、浮いている脚の  
膝と反対側の上肢  
の肘を付けるような  
動きを3回以上行っ  
てみよう。



⑪  
最後は、体幹と上肢  
を左右方向にそれぞ  
れ3回以上回旋させ  
てみよう。

この種のトレーニングを初めて行う場合、体幹を支持できなくて揺れることがあります。その時は、腰に少し補助の手を当ててあげてください。そうすることによって、体幹のどの筋肉を使えばいいのかが分かってきます。試技中にバランスを崩し、脚を着いても構いません。次には上手くできるよう挑戦してみましょう。浮かせている脚が地面に一度も着かずにできれば、上級です。

ちなみに、写真の選手は静止など上手にできましたが、もう一人写真撮影をお願いした選手は静止動作がグラグラと揺れました。その原因は、腰や四肢等の関節の痛みを持っているからだと思えます。

前回にも紹介したように、二人組になってお友達の真似動作をすることによって楽しくトレーニングできるでしょう。またいろいろなプログラムを工夫することによって、自身の筋肉を観察する力が向上します。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授